

(RE)CONSTRUYETE

Redescubre tu identidad y empodera tu vida



Teresa Heredia - Health Trainer

Contenido del libro:

1. Capítulo 1: El punto de partida para (re)construirte
 - a. ¿Qué son los valores y por qué son importantes?
 - b. Identifica tus prioridades actuales
 - c. Revisar tus prioridades: una mirada honesta
 - d. Dinero y valores: un tema tabú, pero necesario
 - e. Honrar tu proceso: sin juicios ni presiones
 - f. Toma acción: vive tus valores
 - g. Reflexión final del capítulo
 - h. Práctica aquí y ahora
2. Capítulo 2: Reencuétrate con tu propósito y tus pasiones
 - a. Reconociendo el molde que no te pertenece
 - b. Reconstruyendo tu verdad
 - c. Reencuétrate con tu valentía
 - d. Redefine tu realidad
 - e. Rescata tus pasiones
 - f. Revive tu propósito
 - g. Reflexión final del capítulo
 - h. Práctica aquí y ahora
3. Capítulo 3: Reprograma tu energía
 - a. La energía como dentro de tu vida
 - b. Los motivos principales de desconexión
 - c. Cómo reconquistar tu poder personal
 - d. Reflexión final del capítulo
 - e. Práctica aquí y ahora
4. Capítulo 4: Volver a conectar
 - a. El sistema nervioso: El centro de tu calma y conexión
 - b. El poder de la responsabilidad absoluta
 - c. La frecuencia del amor y las altas vibraciones
 - d. Acciones para volver a conectar contigo misma
 - e. El proceso de reconexión personal
 - f. Reflexión final del capítulo
 - g. Práctica aquí y ahora
5. Capítulo 5: escribir para entender
 - a. El poder de escribir: por qué funciona
 - b. Por donde empezar: técnicas para superar el papel en blanco
 - c. Preguntas frecuentes al escribir
 - d. Beneficios a largo plazo de escribir tus emociones
 - e. Recomendaciones finales para escribir
 - f. Reflexión final del capítulo
 - g. Práctica aquí y ahora
6. Capítulo 6: calma
 - a. El sistema nervioso: tu termostato emocional y físico
 - b. ¿Cómo el estrés impacta en tu vida?
 - c. Traer más calma a tu vida

- d. Beneficios de un sistema nervioso en calma
 - e. Reflexión final del capítulo
 - f. Práctica aquí y ahora
7. Capítulo 7: El poder de la respiración, la conexión y la elección
- a. La clave está en cómo reaccionas
 - b. Herramientas para calmar el sistema nervioso
 - c. El compromiso contigo misma
 - d. Reflexión final del capítulo
 - e. Práctica aquí y ahora
8. Capítulo 8: Reconociendo el lenguaje de tu cuerpo
- a. Escuchar los síntomas: una mirada holística
 - b. Señales y sus significado: una guía práctica
 - c. Cómo sanar desde el origen
 - d. Herramientas prácticas para escuchar y sanar tu cuerpo
 - e. Reflexión final del capítulo
 - f. Práctica aquí y ahora
9. Capítulo 9: Recupera tu poder de cambiar
- a. Entender el cambio: más allá de la motivación
 - b. Las fases del cambio: de la resistencia a la transformación
 - c. Los desafíos del cambio y cómo superarlos
 - d. Herramientas para apoyar tu proceso de cambio
 - e. Reflexión final del capítulo
 - f. Práctica aquí y ahora
10. Capítulo 10: El poder de las palabras positivas
- a. ¿Qué son las afirmaciones y cómo funcionan?
 - b. Los beneficios de las afirmaciones positivas
 - c. ¿Cómo crear y utilizar afirmaciones?
 - d. Ejemplos de afirmaciones
 - e. Reflexión final del capítulo
 - f. Práctica aquí y ahora
11. Capítulo extra
- a. Enhorabuena por tu compromiso
 - b. Mi mensaje final para ti

Capítulo 1: El punto de partida para (re)construirte

INTRODUCCIÓN: UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA DESCUBRIRTE

Este libro, *(re)constrúyete*, es mucho más que un simple libro. Es un espacio para mirar dentro de ti, para detenerte, reflexionar y reconectar con quien realmente eres y con quien deseas ser.

(Re)constrúyete es un espacio que he creado con mucho cariño y reflexión, pensando en cómo guiarte hacia una versión de ti misma alineada con tus valores, deseos y propósito.

Hace años usaba el hashtag **#ConstruyendoMiYo**, y eso sigue siendo el corazón de este proceso: **un camino para construir y reconstruir quién eres**, desde tus prioridades y valores actuales hasta la persona que aspiras a ser.

El primer paso para cualquier transformación es tener claro **quién eres y quién quieres llegar a ser**. No puedes encontrar la felicidad fuera de ti misma; todo empieza dentro. Por eso, hoy trabajaremos en tus **valores y prioridades**, los pilares sobre los que construirás una vida que se sienta auténtica y en sintonía contigo.

Muchas veces nos sentimos desconectadas, perdidas o atrapadas en hábitos y creencias que no nos representan. Este capítulo es la primera pieza del rompecabezas: descubrir cuáles son tus **valores** y cómo están alineados con la vida que quieres construir.

Tu base está en tus valores. Son el eje que define tus decisiones, tus acciones y, en última instancia, cómo te sientes contigo misma.

Cuando vives alineada con tus valores, todo se siente más auténtico y en equilibrio

1. ¿QUÉ SON LOS VALORES Y POR QUÉ SON IMPORTANTES?

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Los valores son tus brújulas internas, aquello que define lo que es realmente importante para ti. Cuando vives alineada con ellos, experimentas una sensación de coherencia y paz. Por el contrario, cuando tus acciones y

decisiones no están en línea con tus valores, puedes sentirte perdida, insatisfecha o desconectada.

Por ejemplo, si uno de tus valores es la honestidad, probablemente busques relaciones basadas en la confianza y seas alguien que aprecia la transparencia. Si valoras la creatividad, es posible que disfrutes de actividades artísticas o que te esfuerces por encontrar soluciones innovadoras a los problemas.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Cuando conoces tus prioridades, puedes:

- Tomar decisiones más claras y alineadas contigo misma.
- Sentirte más segura y empoderada al saber lo que realmente importa para ti.
- Detectar cuando algo no está funcionando en tu vida porque no está alineado con lo que valoras.

Piensa en un momento en que te sentiste insatisfecha o incómoda con una decisión. ¿Era porque esa decisión iba en contra de uno de tus valores?

2. IDENTIFICA TUS PRIORIDADES ACTUALES

PASO 1: HAZ UN INVENTARIO DE TU VIDA

Para identificar tus prioridades, primero observa cómo estás viviendo ahora. Haz una lista de:

1. **Tus prioridades diarias:**

- ¿Qué es lo primero en lo que piensas al despertar?
- ¿A qué dedicas la mayor parte de tu tiempo y energía?

2. **Tus actividades frecuentes:**

- ¿Qué haces casi todos los días? (Ejemplo: trabajar, cuidar de otros, cocinar, redes sociales).
- ¿Estas actividades te llenan o te drenan?

3. **Tus gastos:**

- ¿En qué gastas tu dinero con más frecuencia?
- ¿Estos gastos reflejan lo que valoras o se sienten desconectados de tus prioridades reales?

PASO 2: REFLEXIONA SOBRE TU ENERGIA

Tu energía es uno de tus recursos más valiosos, es un recurso limitado. Saber en qué actividades inviertes tu energía te ayudará a identificar si estás gastándola en lo que te llena o en lo que te drena.

- ¿Qué cosas haces con entusiasmo y sin sentir el paso del tiempo?

- ¿Qué actividades sientes que te drenan?

Piensa en tres cosas que haces a diario y que te dan energía o disfrutas hacer sin esfuerzo. Por ejemplo escuchar música, jugar con tus hijos, escribir, cocinar...

Reflexiona sobre tres actividades que sientes que drenan tu energía, por ejemplo las discusiones, el exceso de tiempo en redes sociales, las tareas repetitivas que no disfrutas...

PASO 3: OBSERVA TU RELACIÓN CON EL DINERO

El dinero es una herramienta, una forma de intercambiar energía. No se trata solo de cuánto tienes, sino de cómo lo usas.

Haz una lista de las 3 cosas en las que más gastas dinero y pregúntate, ¿este gasto refleja lo que realmente valoro?, ¿estoy invirtiendo en cosas que contribuyen a mi bienestar y mis metas?

Si sientes incomodidad al hablar de dinero, revisa qué creencias limitantes podrías tener sobre él y si esas creencias te pertenecen o son heredadas de tu entorno.

PASO 4: EXPLORA TU ENTORNO

Tu entorno puede influir mucho en cómo te sientes y cómo te defines.

- ¿Te rodeas de personas y lugares que te inspiran y reflejan tus valores?
- ¿Qué cambios podrías hacer para que tu entorno sea más alineado contigo?

PASO 5: EVALÚA TU SALUD Y BIENESTAR

La salud es un reflejo de cómo cuidas tu cuerpo, mente y emociones. Pregúntate cómo estás invirtiendo en tu bienestar.

Haz una lista de las actividades que consideras como cuidado personal, puede ser el ejercicio, la meditación, la alimentación saludable, pasar tiempo en la naturaleza...

Ahora, reflexiona. ¿Qué más podrías hacer para cuidar de tí misma?, ¿estás priorizando tu salud o descuidándola por otras responsabilidades?

PASO 6: USA UNA TABLA DE VALORES

Busca una tabla de valores (puedes encontrar una en Google, sino te dejo una lista abajo) y subraya los que resuenan contigo. Si algún valor no parece adecuado, reflexiona por qué y busca alternativas que te representen mejor.

Ejemplo de valores:

- Autenticidad
- Libertad
- Familia
- Salud
- Creatividad
- Seguridad
- Amor
- Conexión
- Crecimiento personal

3. REVISAR TUS PRIORIDADES: UNA MIRADA HONESTA

Tus valores pueden cambiar con el tiempo. Los valores que tenías hace cinco años pueden no ser los mismos que tienes hoy, y eso está bien. Este es el momento de ser honesta contigo misma.

- Haz una lista de 3-5 cosas que son prioridad para ti hoy y 3-5 acciones concretas que podrías tomar para alinearte más con esos valores.
- Pregúntate: ¿Estas prioridades reflejan la persona que quiero ser?

Si pasas la mayor parte de tu tiempo trabajando y descuidando tu salud, pero valoras el bienestar, quizá sea hora de ajustar cómo distribuyes tu tiempo y energía.

4. DINERO Y VALORES: UN TEMA TABÚ, PERO NECESARIO

El dinero es una forma de energía, y cómo lo usas refleja lo que valoras.

- ¿En qué gastas más dinero?
- ¿Tus gastos están alineados con lo que realmente importa para ti?

Si valoras la salud, pero gastas más en comida rápida que en alimentos saludables, podría ser un buen momento para replantear cómo estás invirtiendo tus recursos.

5. HONRAR TU PROCESO: SIN JUICIOS NI PRESIONES

Este capítulo no está diseñado para juzgarte, sino para ayudarte a conocerte

mejor. **No hay respuestas correctas o incorrectas, solo respuestas sinceras.**

Si sientes incomodidad al responder a todas estas preguntas, es una buena señal. Significa que estás creciendo y expandiéndote más allá de tu zona de confort.

No tienes que rendir cuentas a nadie más que a ti misma. Este proceso es tuyo, y lo haces por ti y para ti. Este proceso no se trata de juzgarte ni de cumplir con expectativas externas. **Es un viaje personal, y todas las respuestas son válidas si son honestas.**

6. TOMA ACCIÓN: VIVE TUS VALORES

Con tus valores claros, empieza a incorporarlos en tu día a día.

- **Prioriza:** Dedicar tiempo y energía a lo que es realmente importante para ti.
- **Ajusta:** Si algo en tu vida no está alineado con tus valores, piensa en cómo puedes cambiarlo.
- **Celebra:** Reconoce los momentos en que vives de acuerdo con tus valores, por pequeños que sean.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPÍTULO

Este es solo el primer paso de tu viaje en *(re)constrúyete*. Al definir tus valores y prioridades estás sentando las bases para construir una vida más alineada, auténtica y significativa. **No tengas prisa. Este es un proceso, no un destino. Tómallo con calma, sé honesta contigo misma y disfruta el camino.**

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Mira a tu alrededor y elige un objeto que tengas cerca. Pregúntate:

- *¿Qué dice este objeto sobre mis valores?*
- *¿Está alineado con quién soy y con quién quiero ser?*

Por ejemplo, si ves tu móvil, piensa *“¿lo uso para nutrirme (como leer o aprender) o me drena mi energía (por redes sociales o distracciones)?”*

Capítulo 2: Reencuéntrate con tu propósito y tus pasiones.

INTRODUCCIÓN: UN LUGAR PARA VOLVER A TI

Imagina por un momento que vuelves a ser la niña que alguna vez fuiste: libre de miedos, prejuicios y expectativas. Esa niña, llena de curiosidad y pasión por la vida, aún vive en ti, aunque el ruido del mundo haya tratado de apagar su voz.

Con el tiempo, muchas mujeres empezamos a vivir para los demás. Nos moldeamos para encajar en lo que se espera de nosotras: ser buenas madres, hijas, parejas, amigas o profesionales. En ese esfuerzo por cumplir con todo, podemos desconectarnos de nosotras mismas, de lo que realmente queremos y sentimos.

Este módulo es un espacio para reconectar contigo misma. Aquí no hay juicios ni prisa. Es un lugar seguro donde puedes explorar, soñar y descubrir quién eres realmente, más allá de los roles que desempeñas y las creencias que has cargado. **Hoy comienzas el viaje hacia tu propósito y tus pasiones. ¿Estás lista para reencontrarte con tu verdad?**

1. RECONOCIENDO EL MOLDE QUE NO TE PERTENECE

LA DESCONEXIÓN CON TU ESENCIA

¿Alguna vez has sentido que algo en tu vida no encaja del todo? Tal vez has seguido un camino que parecía lógico, pero que nunca resonó contigo. Esto no es tu culpa, es el resultado de años en los que el entorno ha moldeado tus decisiones.

Cuando somos niñas, aprendemos lo que se espera de nosotras: “Sé una buena chica”, “no seas tan ambiciosa”, “cuidado con lo que dirán los demás”. Estas ideas se convierten en creencias que determinan nuestra forma de vivir y de vernos a nosotras mismas. Nos hacen pensar que debemos ser de cierta manera para ser aceptadas, y poco a poco, nos alejamos de manera inconsciente de nuestra verdadera esencia, incluso a sentirnos desconectadas de nosotras mismas.

Piensa en la última vez que tomaste una decisión basada más en el “qué dirán” que en lo que realmente querías. ¿Cómo te sentiste después? ¿Esa decisión te acercó a tu felicidad o simplemente a la aprobación de los

demás? Es hora de empezar a cuestionar esos moldes que no reflejan quién eres realmente. Tomar acción con la mujer que eres te hará sentir en calma y no en una constante lucha interior que se externaliza.

2. RECONSTRUYENDO TU VERDAD

ESCUCHA TU VOZ INTERIOR

Esa voz que te dice lo que realmente deseas nunca desaparece, aunque a veces quede silenciada por el ruido exterior. Quizá te has acostumbrado tanto a escuchar lo que otros opinan que has olvidado cómo suena tu propia intuición.

Imagina estar en una habitación llena de gente. Todas hablan al mismo tiempo, dándote consejos y opiniones. En el centro de esa habitación estás tú, tratando de escuchar tu voz. ¿Qué te dirías si todo ese ruido desapareciera?

Para empezar a escucharte, necesitas hacer una pausa. No es egoísta desconectarte del mundo por un momento, es un acto de amor propio. Tal vez hace mucho que no te preguntas:

- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué actividad me llena de energía?
- ¿Qué haría si no tuviera miedo al fracaso?

Escribe tus respuestas en un lugar especial. No importa si parecen simples o insignificantes, cada una será una clave para reconstruir tu verdad.

3. REENCUÉNTRATE CON TU VALENTÍA

EL MIEDO COMO SEÑAL DE CRECIMIENTO

Sentir miedo no significa que estés fallando; significa que estás frente a algo importante.

Muchas mujeres tememos equivocarnos, no ser aceptadas o no estar “a la altura”. Pero quiero que recuerdes algo: el miedo puede ser tu aliado. Es una señal de que estás saliendo de tu zona de confort, y ahí es donde ocurren los cambios más transformadores y que se mantienen de manera más sencilla en el tiempo.

Piensa en la última vez que hiciste algo que te asustaba. Tal vez fue hablar en público, cambiar de trabajo o incluso decir “no” a algo que no querías hacer.

Al principio, el miedo fue abrumador, pero cuando diste ese paso, ¿no sentiste también una mezcla de alivio y fuerza? Esa es tu valentía hablándote.

El cambio nunca será completamente cómodo, pero recuerda que cada paso que das te acerca a la mujer que deseas ser.

4. REDEFINE TU REALIDAD

DESBLOQUEANDO PATRONES LIMITANTES

Tu vida actual está construida sobre tus creencias, hábitos y emociones. Si algo no está funcionando, es momento de cuestionar esas bases. Pregúntate:

- ¿Qué creencias estoy cargando que ya no me sirven?
- ¿Qué hábitos están alejándome de mis sueños?
- ¿Qué emociones he reprimido que necesitan ser liberadas?

Una mujer es como un jardín. Si no prestamos atención a las raíces, las flores pueden marchitarse. Esas raíces son tus creencias y emociones más profundas. Para transformar tu realidad, primero debes nutrirlas con amor, paciencia y honestidad.

Esto no sucede de la noche a la mañana, pero cada pequeña acción cuenta. Tal vez hoy sea cambiar un pensamiento negativo por uno positivo. Tal vez mañana sea dar un paso hacia ese proyecto que siempre has querido comenzar.

5. RESCATA TUS PASIONES

LO QUE TE HACE BRILLAR

Tus pasiones no están perdidas, solo están esperando a que las redescubras. Tal vez las hayas olvidado porque otras responsabilidades han ido ocupando su lugar, pero quiero que sepas algo: siempre están ahí, como un faro que puede guiarte de vuelta a ti misma.

Imagina tu día perfecto. ¿Qué harías si no hubiera limitaciones de tiempo, dinero o expectativas externas? ¿Qué actividades llenarían tu alma de alegría?

Ahora vuelve a la realidad y elige una de esas actividades. No importa si parece pequeña o insignificante. Hazla esta semana, solo por el placer de reconectar contigo misma y de demostrarte que puedes cumplir y serle fiel a

ti misma, a tu instinto y a tus principios. Vas a ver el poder de empoderamiento que tiene este simple ejercicio.

6. REVIVE TU PROPÓSITO

¿POR QUÉ ESTÁS AQUÍ?

El propósito no es algo que tengas que buscar fuera de ti, es algo que siempre ha estado dentro. A veces se trata simplemente de vivir en coherencia con lo que amas, otras veces de compartir tus dones con el mundo.

Mi propósito, como mujer, es guiarte en este camino. Me llena el alma ver cómo otras mujeres recuperan su confianza, se empoderan y confían en la mujer que es y las decisiones y acciones que realizan en su día a día. Cada paso que doy para ayudarte, también me llena de propósito.

Tu propósito puede ser tan grande o tan simple como desees. Lo importante es que sea tuyo. No tienes que compararte con los de los demás o tratar de compartir el propósito de otra persona, porque nunca será el tuyo propio. Invertir tiempo en cuál es el tuyo puede resultar un trabajo “tedioso”, pero ahí reside el trabajo interior y la magia: recuerda que lo que fácil viene, fácil se va, así que invierte el tiempo que necesites en descubrir qué es lo que te hace especial y que solo tu tienes, no te dejes guiar por querer ser como otra persona, porque no tiene por qué alinearse contigo en ese momento de tu vida.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

RECONSTRUYE TU CAMINO, A TU RITMO

Si algo en tu vida no se siente bien, no lo ignores. Esa sensación es una invitación al cambio, una oportunidad para redescubrirte y reinventarte. Recuerda que no hay un camino único ni un tiempo definido para hacerlo.

Este es tu proceso, y cada paso que das es valioso.

Hoy, te invito a tomar acción, no importa cuán pequeña sea. Reconoce tu valentía, escucha tu voz y vuelve a encender esa luz que siempre ha estado dentro de ti.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Cierra los ojos y pregúntate:

- *Si pudiera hacer cualquier cosa ahora mismo, sin limitaciones, ¿qué haría?*

Abre los ojos y escribe esa respuesta en una frase breve en un papel o en tu móvil. Ese es tu propósito en este momento.

Capítulo 3: Reprograma tu energía

INTRODUCCIÓN: LA DESCONEXIÓN PERSONAL

Tal vez hayas sentido esa incómoda sensación de estar “*rara*” en tu propia vida, como si algo faltara. Quizá te encuentras constantemente ocupada, cumpliendo con tareas y responsabilidades, pero al final del día sientes que vives como una espectadora de tu propia historia. Este no es un estado permanente; es una desconexión personal que surge de pequeñas fugas de energía, decisiones que priorizan a otros sobre ti misma y hábitos que no te permiten estar cómoda porque no van contigo, aunque lo repitas diariamente.

La buena noticia es que puedes cambiar esto. **Reconectar contigo misma no es un lujo, es una necesidad.** En este capítulo aprenderás a identificar qué te desconecta de tu poder personal, cómo recuperar tu energía y cómo construir hábitos que te alineen con tu bienestar y plenitud.

1. LA ENERGÍA COMO CENTRO DE TU VIDA

ENTENDIENDO LA ENERGÍA

Todo en el universo es energía, y tú no eres la excepción. Tu estado emocional, tus pensamientos, tus acciones e incluso las personas que te rodean influyen en tu campo energético. Cuando tu energía está equilibrada, te sientes llena de vida, clara y en paz. Pero cuando algo interfiere, surgen la confusión, el agotamiento y esa desconexión contigo misma.

Imagina que tu energía es como el agua de un río. Si fluye libremente, alimenta todo a su paso: flores, árboles, animales. Pero si el cauce está bloqueado, el agua se estanca y todo a su alrededor comienza a deteriorarse. Lo mismo sucede con tu energía.

ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA

Es importante que sepas esto. Dentro de cada mujer conviven estas dos energías. La femenina se relaciona con la intuición, la creatividad y el descanso, mientras que la masculina se enfoca en la acción, la lógica y la productividad. Cuando te desconectas de tu energía femenina y vives solo en el “hacer,” agotas tu balance natural. Este desequilibrio es una de las principales causas de desconexión personal. No quiere decir que por ser mujer tengas más energía femenina o no tengas la masculina, tienes ambas y el equilibrio entre ambas es muy importante.

2. LOS MOTIVOS PRINCIPALES DE DESCONEXIÓN

Son muchos los motivos que pueden darse para que te desconectes de tu esencia e identidad, pero quiero mostrarte las que considero que son los 6 principales motivos y más comunes en las mujeres.

MOTIVO 1. COMPLACER A LOS DEMÁS

Desde pequeñas, muchas mujeres aprendemos que nuestro valor radica en cómo servimos a otros. Esta creencia nos lleva a decir “sí” cuando queremos decir “no”, a ponernos al final de la lista y a priorizar las necesidades ajenas sobre las nuestras. Pero este hábito tiene un costo: **te vacías**.

La próxima vez que enfrentes una decisión, pregúntate: “¿Estoy haciendo esto porque quiero o porque creo que debo hacerlo?” Si la respuesta es “debo,” tal vez sea hora de replantearte tus prioridades. Decir “NO” no debe entenderse bajo un prisma cargado de connotaciones negativas. Miralo como una forma de otorgarte respeto y valor a tí misma, a tus prioridades y principios. Cuando te pones a tí por delante, con tus decisiones, estas alineando tu manera de pensar y de actuar, y eso solo puede traerte calma y paz mental.

MOTIVO 2. EL AGOTAMIENTO POR HACER DEMASIADO

Estamos en una sociedad que valora la productividad por encima del bienestar. Como mujeres, a menudo sentimos que debemos “hacerlo todo”: ser excelentes en el trabajo, cuidar a la familia, estar presentes para nuestras amistades y mantenernos impecables. Pero este ritmo constante de *hacer* nos aleja de *ser*.

El poder del descanso consciente. El descanso no es sinónimo de pereza, es una recarga necesaria para tu mente y tu cuerpo. Intenta dedicar al menos 10 minutos al día a un descanso profundo: apaga tu teléfono, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, da un paseo sola sin nada que te distraiga o con la música que más hace que te conectes contigo misma. Estas son algunas ideas, pero recuerda que no tienen por qué ser las que resuenen y vayan contigo, busca cuáles son las que necesitas y se adaptan mejor a tí, a tus necesidades y a tus nuevas rutinas (esas nuevas rutinas que estas reconstruyendo en tí).

Burnout femenino. Las mujeres tienen una mayor predisposición al agotamiento emocional porque, además de la carga laboral, suelen asumir responsabilidades emocionales en sus entornos. Reconocer esta carga y buscar apoyo es clave para evitar desconexión y desgaste. Ese apoyo puede

ser a través de una comunidad de mujeres con tus mismas inquietudes, a través de amigas (esas que escuchan sin juzgar ni valorar), apoyo de un profesional o a través de tu propia escucha consciente.

MOTIVO 3. LA COMPARACIÓN CONSTANTE

Hoy en día, las redes sociales facilitan constantemente la sensación de comparación. Ves vidas aparentemente perfectas y piensas que siempre podrías ser mejor, más productiva, más delgada, más exitosa, más deportista, comer más sano o tener mejores hábitos en tu día a día que te lleven a una vida más “perfecta”. Pero la **comparación es una de las fugas de energía más grandes porque te distrae de tu propio camino.**

Cada vez que te sorprendas comparándote con alguien, haz una pausa y escribe tres cosas que te hacen única. Esto te ayudará a redirigir tu enfoque hacia ti misma. Además, pararte a tomar consciencia de esa comparación te ayudará a ser más justa contigo misma y a validarte como mujer en muchos de los aspectos que estás pasando por alto y que deberías poner en valor sobre quién y cómo eres.

MOTIVO 4. EL EGO Y LAS CREENCIAS LIMITANTES

El ego no es el enemigo, pero puede desconectarte cuando te aferras a creencias que ya no te sirven. Por ejemplo cuando dices o piensas “no soy lo suficientemente buena”, “esto es demasiado difícil para mí”, o “siempre me pasa lo mismo.”

Cuando notes que tu mente repite una creencia limitante, pregúntate “¿es esto realmente cierto o es solo una historia que me estoy contando?” Cuestionar tu ego te ayudará a liberar energía atrapada en viejas narrativas, y por ende, a crear nuevas y positivas narrativas que construyen tu nueva identidad.

MOTIVO 5. EL VICTIMISMO COMO REFUGIO

Es natural tener días malos, pero vivir en un estado constante de victimismo te quita todo poder y empoderamiento. Cuando culpas al mundo por tus circunstancias, entregas tu energía a otros.

Reconoce tus emociones negativas, siéntelas y déjalas fluir, pero no te quedes en ellas. Pregúntate “¿qué puedo hacer hoy para recuperar el control

sobre esta situación?” y una vez tengas la respuesta, toma acción hacia ello para dejar que el victimismo no te invada y te ayude a mejorar y llevarte hacia esa vida e identidad que deseas y con la que sí te sientes identificada.

MOTIVO 6. CRITICAR Y PENSAR MAL DE OTROS

La crítica constante, ya sea hacia otros o hacia ti misma, es una de las formas más rápidas de perder energía. Además, suele reflejar inseguridades personales. Además, muchas veces tendemos a criticar, sobre todo hacia otras mujeres, aquellas cosas de las que sentimos que no somos capaces o que nos gustaría que formasen parte de nuestra identidad. Es muy común ver en la crítica hacia otras personas aquellas inseguridades o anhelos que vivenciamos en nuestra rutina.

Piensa en la última vez que criticaste a alguien. Realmente, ¿qué te molestó? Tal vez lo que criticas es un área en la que tú misma deseas mejorar. Utiliza la crítica como una herramienta de autoconocimiento en lugar de una forma de juicio y aprovecha tomar consciencia de esta reflexión para empoderarte y ayudarte a crear esa identidad que estás buscando y que quieres implementar en tu vida.

3. CÓMO RECONQUISTAR TU PODER PERSONAL

Te dejo tres puntos que son esenciales y que pueden llevarte el tiempo que necesites. Es importante que valides el tiempo que cada uno te lleva a implementarla y que dediques el tiempo necesario a cada uno de ellos, ya que estás en una fase en la que te estás reconquistando y encontrando con tu poder personal, y esto es muy potente.

ESENCIA 1. NUTRE TU CUERPO Y TU MENTE

Lo que consumes afecta directamente tu energía. No solo se trata de alimentos, sino también de pensamientos, emociones y entornos. Cuida entonces, de manera consciente, todos los ámbitos que puedas tener al redor de estos pensamientos, emociones y entorno. Si no sabes por donde empezar, aunque sabes que quieres empezar, prueba por alguno de estos dos:

- **Alimentación consciente:** Incluye alimentos frescos y evita los procesados. Nota cómo se siente tu cuerpo después de comer algo nutritivo en comparación con algo pesado. Alimentante de manera consciente con aquello que te aporta energía y que te acerca y alinea a esas ideas y creencias de tu nueva identidad. Cada decisión que tomes debes celebrarla y honrarla.

- **Detox de información:** Limita el tiempo en redes sociales y noticias que te agoten emocionalmente. Elige consumir contenido que te inspire y motive, no ese contenido que drena tu energía y que te enfada o te predispone a una actitud lejos de la que quieres tener. No sigas tendencias de información o redes sociales por sentirte perteneciente a algo o por estar fuera de lugar. Recuerda que estás creando una versión de tí que está alineada contigo misma. Si te cuesta, revisa el capítulo 1 y actúa en consonancia con esos valores y prioridades que escribiste y estableciste como brújula.

ESENCIA 2. RODÉATE DE PERSONAS QUE TE NUTRAN

El entorno es clave para mantener tu energía. Si pasas tiempo con personas que te critican, te juzgan o te restan valor, tu energía se verá afectada.

Haz una lista de las personas con las que más interactúas y reflexiona sobre si te aportan o te drenan energía. No tengas miedo de establecer límites con quienes no contribuyen a tu bienestar. Recuerda que muchas veces decir “NO” en anteponerse y valorarse a una misma. Ser fiel a tí debería ser tu prioridad y las personas que te rodean deben entenderlo.

Me consta que no es un apartado fácil, recuerda que la incomodidad que puedas sentir en este proceso es normal, y que al mismo tiempo puede asustar. Si quiero que sepas que eres la persona más importante de tu vida y la única con la que vas a convivir siempre. Por ello, cuida lo que te aporta o drena tu energía para poder estar en calma contigo misma y con tus valores y principios.

ESENCIA 3. CAMBIA LA ESCASEZ POR LA ABUNDANCIA

La mentalidad de escasez te hace sentir que nunca es suficiente, que no mereces lo que deseas o que tus sueños son imposibles. Cambiar este patrón te permite abrirte a nuevas posibilidades.

En próximos capítulos hablaremos de las afirmaciones, y te dejaré varios ejemplos y como trabajar con ellos. Es un capítulo muy potente y en su práctica muy sanador. Pero de momento, quédate con la idea de alejarte la escasez, porque tiene a ir muy cerca del victimismo, y esto va a quitarte energía y alejarte de tus propósitos. Una vez más recuerda, la incomodidad presente es lo que te ayuda a obtener los resultados futuros que deseas.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

La desconexión personal no es un punto final, es una oportunidad para regresar a ti misma con más fuerza y claridad. Cada pequeño paso que tomas hacia tu bienestar, ya sea descansar más, decir “no” o establecer límites, te acerca a tu poder personal, te empodera y da credibilidad hacia tus pensamientos y emociones.

Hoy es el día para hacerte una pregunta importante: **¿qué puedo hacer hoy, por pequeño que sea, para reconectar conmigo misma?** Responderla y actuar en consecuencia será el primer paso para recuperar tu energía y tu bienestar.

Recuerda tomarte el tiempo que necesites. No hay una sola manera de hacer las cosas, todas son válidas y correctas si te accionan y te llevan hacia donde realmente deseas estar.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Durante las próximas dos horas, decide:

- **No criticar ni juzgar.** Cada vez que un pensamiento crítico surja, repítete: *“No juzgues, no conoces toda la historia.”*

Capítulo 4: Volver a conectar

INTRODUCCIÓN: EL CAMINO DE REGRESO A TI

Hay momentos en los que sentimos que nos hemos perdido en la vorágine de la vida. Estamos tan ocupadas cumpliendo con las expectativas de otros, enfrentando responsabilidades y reaccionando ante el ruido constante del exterior, que olvidamos priorizarnos. Nos desconectamos de nuestra calma, de nuestra esencia y de nuestro poder personal.

Pero **siempre podemos volver a conectar**. No importa cuánto tiempo haya pasado, ni cuántas capas de creencias o hábitos nos hayan alejado de nosotras mismas. Este módulo es una invitación a reconquistarte, a enamorarte de nuevo de ti misma, y a vivir desde un lugar de responsabilidad, paz y amor propio.

1. EL SISTEMA NERVIOSO: EL CENTRO DE TU CALMA Y CONEXIÓN

CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA NERVIOSO

Tu cuerpo tiene un sistema increíblemente complejo que regula cómo reaccionas ante el mundo y cómo te sientes en tu día a día. Este sistema es el sistema nervioso, y su funcionamiento es clave para entender por qué a veces te sientes tan desconectada.

Quiero que te centres en dos partes de tu Sistema Nervioso:

- **Sistema Nervioso Central:** Es la parte consciente. Todo lo que decides hacer de forma deliberada, como hablar, leer o realizar una sentadilla, se regula desde aquí.
- **Sistema nervioso autónomo:** Este opera de manera inconsciente. Es el encargado de procesos automáticos como el latido del corazón, la digestión o la respiración. Dentro de este sistema encontramos dos áreas importantes:
 - **El sistema nervioso simpático:** Es el modo “supervivencia.” Se activa cuando percibes peligro o estrés, preparándote para luchar o huir y vamos a identificarlo con el color rojo para entender lo que viene después.
 - **El sistema nervioso parasimpático:** Es el modo “descanso y regeneración.” Aquí tu cuerpo se repara, tu mente se calma y vuelves a sentirte conectada. Este vamos a identificarlo ahora con el color verde.

Imagina que vives constantemente en la zona roja (sistema nervioso simpático): corriendo de un lado a otro, enfrentando plazos de entrega, respondiendo notificaciones constante e inmediatamente, resolviendo problemas... Aunque no estés huyendo de un depredador como hacíamos hace muchos años atrás, tu cuerpo percibe el estrés como si lo estuvieras haciendo. Esto drena tu energía y te desconecta de ti misma, ya que estás en un constante modo de supervivencia que no es real.

EL DESEQUILIBRIO ENTRE LAS ZONAS ROJAS Y VERDES

No hay una zona “buena” o “mala.” Ambas son necesarias para vivir. La zona roja te protege en situaciones críticas, mientras que la verde te permite recuperarte. El problema surge cuando pasamos demasiado tiempo en la zona roja, incluso sin ser unas amenazas reales como hemos visto antes, y no damos espacio a la calma. Este desequilibrio diario hace que te sientas incomoda, que fallas, que no llegas a todo, que estés nerviosa o con ansiedad. Todo muy lejos del propósito de identidad y de vida que tienes.

Durante el día, identifica cuándo estás en la zona roja (acelerada, ansiosa, tensa) y realiza un ejercicio que te lleve a la zona verde, como respirar profundamente o salir a caminar. Ahora te contaré más herramientas que puedes llevar a cabo.

2. EL PODER DE LA RESPONSABILIDAD ABSOLUTA

TÚ ERES LA DUEÑA DE TU BIENESTAR

Es fácil culpar al exterior por nuestra desconexión: el trabajo, las redes sociales, las opiniones de otros, tu jefe, tus hijos o tus amigas que no te entienden nunca. Pero la verdad es que tú tienes el poder de decidir cómo reaccionar ante todo esto.

Aceptar la responsabilidad sobre cómo actúas, piensas y sientes no es una carga, es un superpoder y un privilegio cuando tomas consciencia de ello. Cuando comprendes que solo tú tienes el control sobre tu bienestar, recuperas la capacidad de elegir cómo vivir y empiezas a actuar y accionar esas elecciones que te llevan a la vida e identidad que quieres.

Piensa en una conversación difícil que hayas tenido recientemente. ¿Dejaste que las palabras de la otra persona te afectaran durante días o, por el contrario, decidiste procesarlas y seguir adelante? Esa elección es tu mayor herramienta para mantener tu paz. No te castigues si no actuaste como te hubiese gustado, no caigas en el victimismo y aprende de esa situación para

cunado vuelvas a enfrentarte a una similar en el futuro. Toma aprendizaje y responsabilidad de todas tus acciones. Aunque al principio pueda resultarte más costoso, irás viendo como interiorizas nuevas identidades que responden de manera diferente. Los patrones heredados del pasado irán quedando atrás gracias a tomar el protagonismo de tu vida y elecciones.

3. LA FRECUENCIA DEL AMOR Y LAS VIBRACIONES ALTAS

CÓMO INFLUYE TU VIBRACIÓN EN TU VIDA

Todo en el universo vibra, incluidas nuestras emociones. Las emociones como el amor, la gratitud y la alegría tienen una frecuencia alta que nos llena de energía positiva. Por el contrario, emociones como el rencor, la culpa y el odio vibran en frecuencias bajas que nos drenan.

Soy consciente que todo esto puede sonarte raro y un poco “lulu”, pero si has llegado hasta aquí, siento que estas dando oportunidades a cosas nuevas para que te lleven a resultados diferentes de los que estabas experimentando hasta ahora, así que te invito al menos a seguir escuchando.

Cuando eliges actuar desde el amor, no solo te sientes más ligera y en paz, sino que también comienzas a atraer experiencias y personas alineadas con esa energía. Al final del día, reflexiona sobre tus pensamientos, palabras y acciones. Pregúntate cosas como “¿esto lo hice desde el amor o desde el miedo?” Si fue desde el miedo, no te juzgues, pero piensa cómo podrías elegir el amor la próxima vez.

Estas vibraciones altas te llevarán a atraer las que están a su mismo nivel, también a las personas. Es por ello que nos rodeamos de personas que tienen una energía similar a la nuestra, y aquí es importante que recuerdes lo que vimos en el capítulo 3 sobre rodearte de las personas que te nutran.

4. ACCIONES PARA VOLVER A CONECTAR CONTIGO MISMA

Volver a conectar no es algo que suceda de la noche a la mañana. Es un proceso que requiere paciencia, intención y, sobre todo, **amor propio**. Aquí tienes una serie de 10 acciones concretas que puedes probar. Elige las que resuenen contigo y recuerda que siempre puedes volver a ellas cuando lo necesites.

1. ESCRIBE TUS PENSAMIENTOS

Escribir es una forma poderosa de organizar tus emociones y liberar lo que llevas dentro. No necesitas seguir reglas; simplemente deja que tus palabras fluyan. Mas adelante vamos a hablar de este punto y de su poder para re-construirte

2. PRACTICA LA GRATITUD

Cada día, escribe tres cosas por las que estás agradecida. Esto entrena a tu mente para enfocarse en lo positivo y eleva tu vibración como hablábamos antes. Si no sabes como hacerlo o por donde empezar, tranquila. Sigue con los siguientes capítulos porque te lo voy a explicar.

3. PASEA A SOLAS

Caminar en soledad te permite reconectar contigo misma. Puedes escuchar música, un podcast o simplemente disfrutar del silencio.

4. DESCANSA CONSCIENTEMENTE

El descanso no es solo dormir. Tómate momentos para sentarte en calma, cerrar los ojos o disfrutar de una pausa sin distracciones. Esto te traerá calma.

5. ATRÉVETE A PROBAR ALGO NUEVO

Salir de tu zona de confort puede ayudarte a descubrir nuevas pasiones y talentos. Desde aprender una habilidad hasta visitar un lugar diferente, todo cuenta. Probarte te ayuda a descubrir cosas de ti que te ayudarán en tu confianza y seguridad. Es maravilloso seguir descubriéndote a lo largo de todas las etapas de tu vida.

6. APRENDE A ESCUCHAR TUS EMOCIONES

En lugar de ignorar lo que sientes, detente y pregúntate “¿qué me está diciendo esta emoción?” Dale un nombre y permítele fluir con ella. Si no sabes como identificar tus emociones, te facilito en los próximos capítulos una guía y una ayuda para trabajar en ello. Poner nombre a lo que sentimos nos empodera y da control sobre nosotras mismas.

7. CONECTA CON LA NATURALEZA

Pasar tiempo al aire libre es una de las formas más efectivas de regresar a la zona verde de la que hablábamos anteriormente. El contacto con la naturaleza tiene un efecto calmante y reparador en tu mente y cuerpo.

Si con esto no te he convencido, conectar con la naturaleza tiene mas beneficios como:

- Recude el estrés porque ayuda a reducir los niveles de cortisol, mejorando tu estado de ánimo y reduciendo la ansiedad
- Mejora la calidad del sueño
- Alivia el dolor y la inflamación crónica y el dolor relacionado con condiciones de salud (como dolores de cabeza o de espalda)
- Mejora la circulación sanguínea, lo que favorece una mejor oxigenación y regeneración celular
- Mejora la cicatrización de heridas, cirugías o quemaduras por la combinación de menor inflamación y de la mejora de la circulación sanguínea

- Acelera la recuperación del ejercicio por la reducción de la inflamación del daño muscular
- Regula los procesos fisiológicos mejorando el control de la glucemia, la resistencia a la insulina y que puede incrementar el metabolismo basal
- Tiene un efecto anti envejecimiento porque disminuye el impacto de los radicales libres en el envejecimiento celular

8. RESPIRA PROFUNDA Y CONSCIENTEMENTE

Cuando sientas ansiedad o estrés, realiza respiraciones profundas. Inhala contando hasta cuatro, mantén el aire durante cuatro segundos y exhala en otros cuatro. Imagina un cuadrado en cada una de las fases y recorre cada una de las líneas del mismo.

9. PERDONA, ESPECIALMENTE A TI MISMA

El perdón no se trata de justificar, sino de liberar. Aprende a dejar ir lo que te pesa, ya sea algo que alguien más hizo o un error propio. Perdonar sana y te libera de cargas del pasado. Estamos buscando crecer con nuevas creencias y patrones, así que deja el pasado atrás sanándolo.

10. APRENDE A DECIR “NO”

Cada vez que dices “no” a algo que no resuena contigo, estás diciendo “sí” a ti misma. Esto fortalece tus límites y protege tu energía. Si lo necesitas, vuelve a leer todo lo referente a decir “no” de los puntos anteriores.

5. EL PROCESO DE RECONEXIÓN ES PERSONAL

No hay una fórmula única para volver a conectar contigo misma. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, y eso está bien. Este es un proceso que debes abordar a tu propio ritmo y sin presión.

Recuerda que cada pequeño paso cuenta. La reconexión no es un destino, es un camino continuo de autodescubrimiento y cuidado. Siempre puedes volver a empezar, siempre puedes elegirte.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

Volver a conectar contigo misma es un acto de valentía y amor. Es elegir cada día priorizar tu bienestar, vivir desde tu verdad y actuar desde el amor. Haz

de este proceso un compromiso contigo misma, porque no hay regalo más grande que regresar a tu esencia.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Ponte en **contacto físico con algo natural**.

- Si tienes una planta, tócala y respira profundamente durante un minuto.
- Si estás en el exterior y tienes opción, pon tus pies en el suelo y siente la conexión con la tierra.

Trata de **concentrarte** en la textura, la temperatura y la sensación que te produce este momento.

Capítulo 5: Escribir para entender

INTRODUCCIÓN: EL VALOR DE HABER LLEGADO HASTA AQUÍ

¡Felicidades! Has llegado al ecuador del programa, y eso merece reconocimiento. Este es un momento para detenerte, reflexionar y agradecerte el esfuerzo que has puesto en tu proceso hasta ahora.

A menudo olvidamos celebrar nuestros logros, incluso los pequeños pasos. Hazlo ahora: reconoce tu compromiso contigo misma.

Ahora, continuemos.

Hoy nos centraremos en una herramienta que puede parecer sencilla, pero que tiene un poder inmenso: **escribir**. Sé que tal vez pienses que no es algo para ti, que enfrentarte a un papel en blanco puede ser incómodo o incluso intimidante. Pero quiero que le des una oportunidad.

Escribir nos ayuda a dar forma a nuestras emociones, a liberarlas y a comprenderlas. Muchas veces, esos pensamientos que parecen dar vueltas sin cesar en nuestra mente necesitan ser expresados para dejar de ser una carga. Vamos a explorar cómo el acto de escribir puede convertirse en una introspección sanadora e interesante.

1. EL PODER DE ESCRIBIR: POR QUÉ FUNCIONA

LIBERAR TU MENTE PARA DEJAR ENTRAR CLARIDAD

Cuando estás atrapada en una espiral de pensamientos, escribir actúa como un liberador. Es como si, al plasmar tus emociones en el papel, esas ideas que antes se sentían caóticas comenzaran a organizarse. Es además un modo de traer a un plano físico lo que se encuentra en nuestra cabeza e ideas, es materializar todo ello.

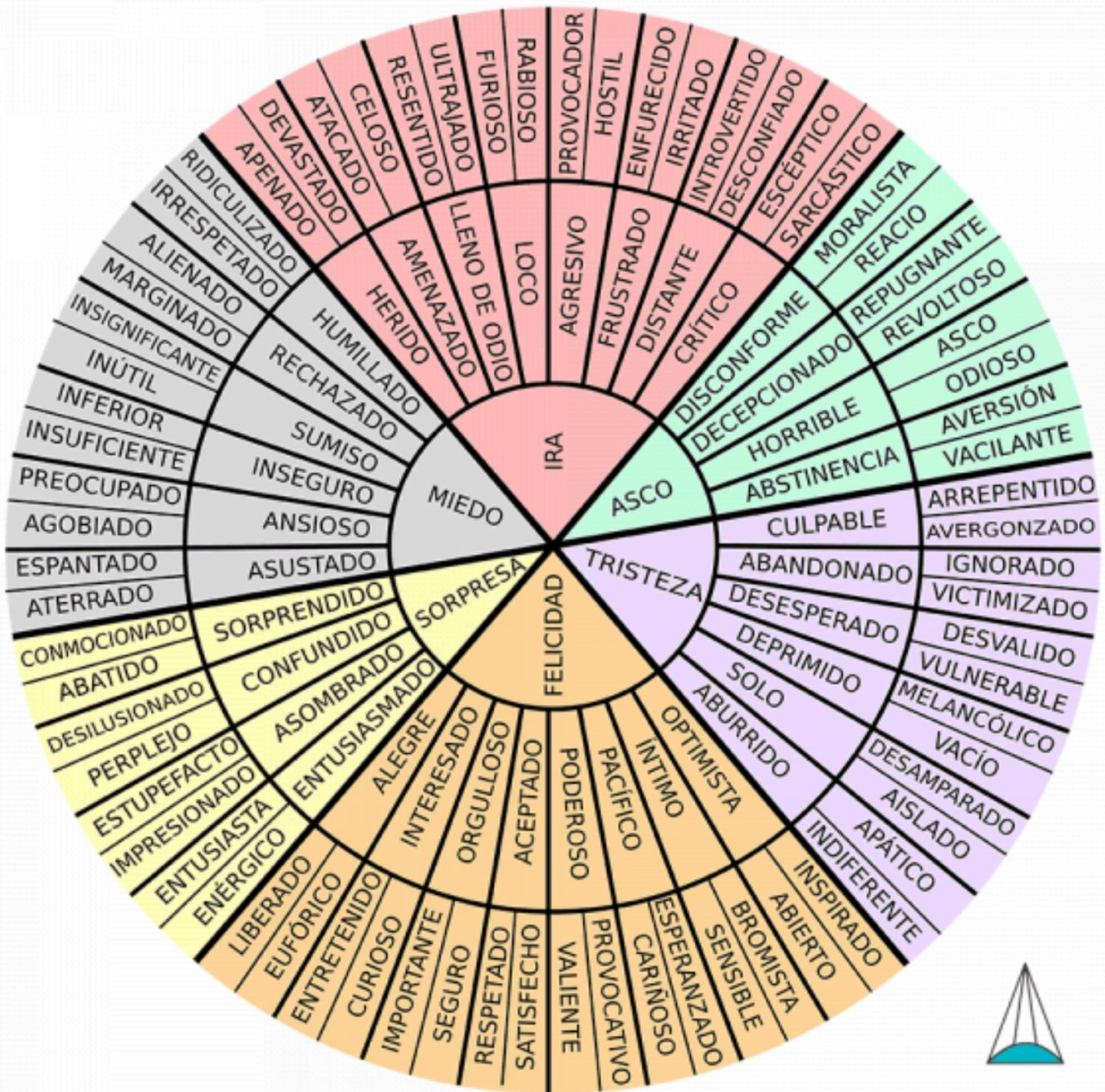
Piensa en un armario lleno de ropa desordenada. Cada pensamiento es una prenda arrugada, y escribir es como sacarlas, doblarlas y ordenarlas. No solo reduces el desorden, sino que también encuentras prendas que ya ni recordabas que tenías. Lo mismo ocurre con tus emociones: escribir te ayuda a identificarlas y darles un lugar.

DAR NOMBRE A TUS EMOCIONES PARA ENTENDERLAS

Cuando no sabemos qué estamos sintiendo, es más difícil procesarlo. Por eso es tan poderosos encontrar palabras para tus emociones. Decir “me siento ansiosa” o “me siento agradecida” tiene un impacto emocional distinto a solo sentir el nudo en el estómago.

💡 La **rueda de las emociones** (más abajo) es una herramienta útil para identificar sentimientos básicos como miedo, alegría, tristeza o enojo, y profundizar en matices más específicos como frustración, gratitud o soledad. Un recurso muy útil es llevarla siempre en tu galería del móvil o acceder a ella desde Google para poder entender qué estamos sintiendo a lo largo del día, sobre todo en los momentos que nos encontramos más abrumadas y “raras” y queremos ponerle nombre para transitar mejor las emociones.

Por ejemplo, si te sientes nerviosa antes de una reunión importante, podrías escribir algo como “estoy nerviosa porque no quiero cometer errores, pero sé que este sentimiento también significa que me importa hacerlo bien.” Esto te permite reconocer tu emoción y darle un significado positivo.



Fuente: Google Imágenes

2. POR DÓNDE EMPEZAR: TÉCNICAS PARA SUPERAR EL PAPEL EN BLANCO

PASO 1: NO NECESITAS PERFECCIÓN, SOLO EMPEZAR

Es normal sentir vértigo frente a un papel en blanco, especialmente si no estás acostumbrada a escribir sobre tus emociones. Pero aquí no se trata de hacerlo bien, se trata de hacerlo.

Si te preguntas por dónde puedes empezar, prueba a empezar por alguna de estas sugerencias que te dejo. Pero recuerda, todo es válido si a ti te sirve, no hay una manera de hacerlo correcto. Tomar acción y hacerlo ya es correcto per se.

- Escribe sobre tu día: ¿Qué has hecho? ¿Qué te ha hecho sentir bien o mal?
- Haz una lluvia de ideas con palabras sueltas: felicidad, ansiedad, amor, cansancio... lo que venga a tu mente. No te juzgues por ello ni trates de entender ahora por qué esas palabras vienen a tu mente. Tampoco trates de buscar “esas palabras que serían las correctas”. Recuerda que no hay nada correcto o incorrecto aquí, todo es válido.
- Escribe sobre una situación específica: ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste de ello? ¿Qué sentimientos te ha provocado? En esta última puedes usar la ruda de las emociones anteriores para ayudarte a entender esa emoción y su origen.

PASO 2: RESPONDE A PREGUNTAS SIMPLES

Si no sabes qué escribir, usa preguntas como guía:

- ¿Qué fue lo mejor de mi día?
- ¿Qué me preocupa en este momento?
- ¿Qué agradezco hoy?

Escribe una situación reciente que te haya causado incomodidad, como un malentendido con una amiga. Describe lo que ocurrió, cómo te sentiste y qué podrías hacer para mejorar la situación. Recuerda que esto es por y para ti, nadie tiene por qué leerlo y no debes juzgarte por nada de lo que estas escribiendo.

PASO 3: CELEBRA LOS DÍAS “NORMALES”

No todos los días escribirás algo profundo o revelador. A veces, simplemente plasmar cómo fue un día tranquilo puede ayudarte a valorar esos momentos de estabilidad y equilibrio que a menudo pasamos por alto, a valorar lo cotidiano y la magia de lo que damos por hecho.

Los días normales tienen magia. Son el suelo firme desde el que creamos nuestras vidas. Lograr esa estabilidad y que poder “normalizarla” debe ser motivo suficiente de agradecimiento.

3. PREGUNTAS FRECUENTES AL ESCRIBIR

Las dudas más frecuentes que solemos tener cuando nos iniciamos en el journaling o en escribir, suelen ser muy similares. Aquí trato de dejarte las

más habituales para que tengas una respuesta clara.

¿DEBO PONER LA FECHA?

No, no es obligatorio ni necesario. Sin embargo, poner la fecha puede ser útil. Al releer lo que escribiste, podrás ver cómo has evolucionado. Reconocer tus avances, incluso los pequeños, te dará perspectiva y te ayudará a sentirte orgullosa de ti misma. Yo, personalmente, si te recomiendo hacerlo. Mirar después con perspectiva y saber de cuándo data lo que has escrito produce sensaciones muy satisfactorias.

¿SOLO ESCRIBO CUANDO TENGO GANAS? ¿TENGO QUE HACERLO TODOS LOS DÍAS?

Escribir regularmente es una práctica poderosa. Aunque no sientas que tienes mucho que decir, intenta hacerlo al menos dos veces por semana. Muchas veces no sabemos lo que hay en nuestra mente hasta que lo vemos plasmado en el papel. Además, si lo haces habitual o diariamente, es también un modo de cumplir lo que te has propuesto contigo misma, y por ende, empoderarte al lograr hacer aquello que te habías propuesto. Muchas veces no tiene por qué llevarte más de 3 palabras. Puedes cumplir y tener la satisfacción tras esas 3 palabras, y otras veces eso te dará pie a escribir mucho más. Muchas veces nos limitamos porque nos vence la pereza o procrastinación. Recuerda que en este proceso, no siempre cómodo, estamos construyendo nuevos patrones y hábitos.

¿DEBO ESCRIBIR SOBRE COSAS BUENAS?

Por supuesto. Reconocer lo positivo te ayuda a cultivar gratitud y a valorar el aquí y el ahora. Escribir sobre lo bueno en tu vida te ancla a lo que ya tienes y a lo que estás construyendo. Te anima a valorar lo que tienes y te da una perspectiva de agradecimiento de no dar nada por hecho.

¿Y SI ME DERRUMBO AL ESCRIBIR?

Si lloras o te sientes abrumada, permítetelo. Escribir sobre emociones intensas puede ser emocionalmente positivo, un acto de liberación, de descarga. Al dejar salir esas emociones, estás haciendo espacio para nuevas sensaciones y aprendizajes. Es dejar salir lo viejo para hacer sitio a lo nuevo.

Cuando atraviesas momentos de derrumbe, recuerda que es en esos instantes donde el mayor aprendizaje y transformación ocurren. Reconoce tu valentía por enfrentarte a tus emociones en lugar de ignorarlas y valora el

proceso por el que estás pasando. No siempre va a ser cómodo, y eso es lo que te hace especial: ser capaz de vivir y cambiar muchas cosas que no todo el mundo está dispuesto por miedo o prejuicios.

4. BENEFICIOS A LARGO PLAZO DE ESCRIBIR TUS EMOCIONES

Son muchos, pero voy a dejarte los tres que me parecen más relevantes .

1. REDUCE EL SOBREPENSAR

Poner tus pensamientos en papel les quita peso. Lo que antes era una “bola mental” comienza a parecer más manejable. Esto en tu día a día es sanador y te ahorra mucho ruido mental incluso dolores (literalmente) de cabeza. Más adelante veremos un poco de estos dolores.

2. INCREMENTA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

La práctica de nombrar y procesar tus emociones te ayuda a entenderte mejor, a responder en lugar de reaccionar y a construir relaciones más saludables.

Y qué importante es eso de *responder* en lugar de *reaccionar*, piénsalo.

3. CREA CLARIDAD Y PROPÓSITO

Escribir regularmente te permite identificar patrones en tus pensamientos y emociones. Esto te da claridad sobre lo que necesitas cambiar o priorizar en tu vida. Da perspectiva a qué y cómo quieres alinear en tu vida diferentes aspectos, emociones, sentimientos e ideas.

Ser consciente de todo ello, te facilitará muchas de las decisiones del día a día que dejas “al azar” o en manos de la fuerza de voluntad. ¿O es que te suena lejano eso de “*total, por un día más que no voy al gimnasio...*”?

5. RECOMENDACIONES FINALES PARA ESCRIBIR

Gracias por llegar hasta aquí en este capítulo y por darte una oportunidad, al menos a conocer, sobre todo si te sentías reacia a escribir.

Ya te habrás dado cuenta que no importa el cómo, cuándo, el qué y dónde, pero si necesitas un último resumen, aquí lo tienes:

- **ESCRIBE LO QUE NECESITES, COMO LO NECESITES**

No hay reglas establecidas. Si prefieres usar un cuaderno bonito, hazlo. Si solo tienes el móvil a mano, también está bien. Lo importante es dejar fluir tus emociones y accionar. Escribe.

- **NO TE JUZGUES**

No importa si tus palabras no son perfectas o si tus ideas parecen desordenadas. Escribir es un acto de amor propio, no de perfección.

- **BUSCA APOYO SI LO NECESITAS**

Si sientes que necesitas compartir lo que has escrito, hazlo con alguien de confianza, alguien que sepas que va a escuchar y no a juzgar. Hablar también es una forma de procesar y de dejar salir lo que hay en nuestra cabeza.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

Escribir es un regalo que te haces a ti misma. Es una herramienta poderosa para entenderte, liberarte y crecer. Al escribir, estás creando un puente entre tus pensamientos y tus emociones, un **espacio seguro** donde puedes ser completamente tú.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Toma una hoja o las notas de tu móvil y escribe tres palabras que describan cómo te sientes ahora mismo.

No te preocupes por explicarlo, solo escribe lo primero que venga a tu mente. Recuerda: todo es válido.

Capítulo 6: Calma

INTRODUCCIÓN: LA CALMA COMO FUNDAMENTO DE TU BIENESTAR

Vivimos en una era en la que el **estrés** es un compañero constante. Nuestro estilo de vida moderno está diseñado para mantenernos en alerta: correos que no paran de llegar, redes sociales que nunca descansan, conversaciones tensas, dietas poco equilibradas, falta de sueño... todo esto nos mantiene atrapadas en un **estado de lucha constante**.

Pero el **estrés crónico** no es un simple inconveniente, es un factor decisivo en nuestra salud física, mental y emocional. Se ha convertido en una de las **principales causas de inflamación** en el cuerpo, un estado que puede desencadenar enfermedades autoinmunes, problemas digestivos, alteraciones hormonales...

En este capítulo, exploraremos cómo **traer más calma a tu vida**, entender cómo funciona tu sistema nervioso y tomar medidas concretas para reducir el impacto del estrés en tu cuerpo y tu mente. **La calma no es un lujo, es una necesidad.**

1. EL SISTEMA NERVIOSO: TU TERMOSTATO EMOCIONAL Y FÍSICO

CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA NERVIOSO

Ya hemos hablado de él en capítulos anteriores, pero quiero que repasemos las cosas más importantes para entender bien qué vamos a ver en este capítulo.

El sistema nervioso regula prácticamente todo lo que ocurre en tu cuerpo, desde tus emociones hasta tus procesos físicos. Está diseñado para alternar entre dos estados esenciales:

- **Zona roja o el sistema simpático (modo supervivencia)**
 - Se activa cuando percibes una amenaza o peligro
 - Tu cuerpo libera cortisol y adrenalina para prepararte para luchar o huir
 - Es útil en momentos de emergencia, pero no está diseñado para mantenerse activo constantemente
- **Zona verde o el sistema parasimpático (modo regeneración y calma)**
 - Es el estado en el que tu cuerpo descansa, se regenera y se siente seguro

- Aquí es donde sucede la digestión adecuada, el equilibrio hormonal y la claridad mental

El problema es que en la actualidad, muchas de nosotras vivimos casi exclusivamente en la zona roja, con poco o ningún tiempo para regresar a la zona verde. Este desequilibrio afecta todas las áreas de nuestra salud y bienestar.

2. ¿CÓMO EL ESTRÉS IMPACTA TU VIDA?

IMPACTOS FÍSICOS DEL ESTRÉS CRÓNICO

1. Sistema digestivo

El estrés altera el equilibrio de tu microbiota intestinal, que es clave para tu salud general. Esto puede provocar:

- Hinchazón, diarrea o estreñimiento.
- Síndrome de colon irritable (SII) o SIBO (sobrecrecimiento bacteriano).
- Mala absorción de nutrientes, lo que puede derivar en deficiencias vitamínicas.

Cuando estás en la zona roja, tu cuerpo prioriza la supervivencia sobre la digestión. Esto reduce el flujo de sangre hacia el intestino, interrumpiendo sus funciones normales.

2. Hormonas y fertilidad

El estrés afecta la producción de progesterona, una hormona clave para los ciclos menstruales y la concepción. Puede:

- Alterar tus periodos.
- Reducir la fertilidad.
- Agravar síntomas de síndrome premenstrual.

Tu cuerpo percibe el estrés como una señal de que el entorno no es seguro para la reproducción, reduciendo los niveles de progesterona y favoreciendo la producción de cortisol.

3. Metabolismo y peso

Cuando tu sistema nervioso está constantemente en alerta:

- Tu cuerpo almacena grasa, especialmente en el abdomen, como medida de supervivencia.

- La quema de grasa disminuye porque el cuerpo conserva energía para posibles “amenazas.”

El cortisol, la hormona del estrés, le dice a tu cuerpo que acumule grasa para enfrentar tiempos difíciles, aunque esa “emergencia” no sea real.

IMPACTOS MENTALES Y EMOCIONALES DEL ESTRÉS CRÓNICO

1. Claridad mental

El estrés constante nubla tu capacidad para pensar con claridad, lo que dificulta tomar decisiones y resolver problemas.

¿Por qué tienes tus mejores ideas en la ducha o de vacaciones? Porque tu cuerpo finalmente está en calma, permitiendo que tu mente se enfoque sin distracciones.

2. Inteligencia emocional

El estrés reduce tu capacidad para procesar emociones. Esto puede llevarte a:

- Reaccionar impulsivamente en lugar de responder con calma.
- Sentirte abrumada por pequeñas cosas.
- Dificultades para conectar con los demás.

Tu sistema nervioso no distingue entre una discusión con tu pareja y una amenaza real de peligro. Ambas activan el mismo mecanismo de supervivencia, agotando tu energía emocional.

3. TRAER MÁS CALMA A TU VIDA

La buena noticia es que puedes entrenar a tu cuerpo y mente para regresar a la calma. Aquí tienes estrategias concretas para hacerlo.

PASO 1: IDENTIFICA TUS FACTORES DE ESTRÉS

Haz una lista de todo lo que en tu día a día te genera tensión, desde hábitos como consumir demasiada cafeína hasta situaciones como discusiones en el trabajo. No se trata de eliminarlos de golpe, sino de ser consciente de ellos para poder gestionarlos.

Escribe tres cosas que te estresaron hoy y tres cosas que podrías hacer para manejarlas mejor mañana.

PASO 2: PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración es una herramienta poderosa para activar la zona verde. Cuando respiras profundamente, le envías una señal a tu cuerpo de que todo está bien.

Utiliza esta sencilla técnica ahora y cuando la necesites: Inhala por la nariz contando hasta cuatro. Retén el aire durante cuatro segundos. Exhala lentamente por la boca contando hasta seis.

Haz esto durante 3-5 minutos y nota cómo cambia tu estado.

PASO 3: DUERME LO SUFICIENTE

El sueño es el momento en que tu cuerpo se repara. Sin un descanso adecuado, tu sistema nervioso permanece en la zona roja.

Si crees que necesitas mejorar tu descanso, puede ayudarte establecer una rutina para dormir a la misma hora todos los días, evitar las pantallas al menos una hora antes de acostarte y/o crear un ambiente oscuro y tranquilo en tu habitación.

PASO 4: REDUCE LOS ESTIMULANTES

El consumo excesivo de café, azúcar y alimentos procesados mantiene a tu cuerpo en alerta constante. Intenta sustituirlos por opciones que nutran y calmen tu sistema nervioso. Por ejemplo, cambia un café por té de hierbas o elige snacks como frutas, nueces o yogur natural en lugar de productos procesados.

PASO 5: REDUCE LOS ESTÍMULOS INNECESARIOS

Nuestra mente y cuerpo están diseñados para manejar estímulos de forma gradual, no el bombardeo constante de notificaciones, ruido y tareas múltiples.

Por ejemplo, dedica al menos una hora al día a actividades sin pantallas, escucha música relajante en lugar de programas de noticias mientras cocinas o conduces y si te sientes sobreestimulada, dedica cinco minutos a cerrar los ojos y respirar profundamente.

PASO 5: CONECTA CON LA NATURALEZA

Se que hemos hablado de ello anteriormente, pero si vuelvo a mencionarlo es porque soy consciente de los múltiples beneficios que puede tener en tu salud y en tu vida. Pasar tiempo al aire libre tiene un efecto calmante en tu sistema nervioso. La luz solar, el sonido de los árboles o el agua pueden ayudarte a regresar a la zona verde.

Si puedes y tienes opción, te recomiendo diariamente o siempre que tengas oportunidad, dar un paseo de 15 minutos en un parque o jardín y/o dedicar un fin de semana al mes para salir a la naturaleza.

Si no puedes salir, incorpora plantas en tu hogar o escucha sonidos naturales como el agua o el viento.

PASO 6: INTEGRA LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

Aquí quiero que entiendas que la meditación no significa dejar la mente en blanco, sino estar presente en el momento. Es una forma eficaz de entrenar a tu mente para encontrar calma. Basándonos en esto, en estar en el momento presente, busca las opciones que mejor se adapten a tí y a tus rutinas y hábitos (nuevos, los antiguos déjalos atrás).

Por ejemplo, siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y presta atención a tu respiración. Si tu mente se distrae, simplemente regresa a tu respiración. Otra opción puede ser el momento de la ducha. Toma consciencia únicamente de ese momento, incluso puedes ir narrándolo en tu cabeza o en voz alta: que temperatura tiene el agua, cómo notas que cae el agua por tu cabeza, qué olor tiene el gel o champú que estás utilizando, si sientes la piel suave o erizada, como suena el agua al caer... Parece algo "tonto" y obvio, pero tomar consciencia de este momento puede cambiar tu día por completo.

4. BENEFICIOS DE UN SISTEMA NERVIOSO EN CALMA

Cuando tu cuerpo se siente seguro:

- **Tu digestión mejora.** Absorbes mejor los nutrientes y reduces molestias intestinales.
- **Tus hormonas se equilibran.** Tienes ciclos menstruales más regulares y menos molestias hormonales.
- **Tu mente se aclara.** Piensas con mayor claridad y encuentras soluciones más fácilmente.
- **Tu energía aumenta.** Te sientes más ligera y menos agotada.

- **Tus emociones se estabilizan.** Reaccionas con mayor calma y equilibrio ante los desafíos.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

La calma no es algo que sucede por sí solo, es una práctica intencional.

Identificar tus factores de estrés, comprender cómo el estrés afecta tu vida y adoptar estrategias concretas para contrarrestarlo son pasos esenciales para volver al equilibrio. Recuerda: **la calma no es un destino, es un hábito que puedes cultivar cada día.**

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Haz una respiración consciente en este mismo momento:

1. Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4
2. Retén el aire durante 4 segundos
3. Exhala lentamente por la nariz contando hasta 6

Repite esto 3 veces.

Capítulo 7: El poder de la respiración, la conexión y la elección

INTRODUCCIÓN: EL CAMINO HACIA LA CALMA

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Lo experimentamos en el trabajo, en el hogar, en el tráfico, e incluso cuando pensamos demasiado en nuestras metas o problemas. Sin embargo, la clave no está en eliminar el estrés por completo (porque no podemos), sino en aprender a **regular cómo nos afecta y cuánto tiempo dejamos que nos impacte.**

El sistema nervioso tiene un increíble mecanismo para llevarnos de vuelta a la calma, y uno de los medios más poderosos para lograrlo es a través del **oxígeno**. Respirar conscientemente, moverte y reconectar con tu entorno son herramientas simples pero transformadoras que te permiten recuperar tu bienestar. Este capítulo te ofrece estrategias prácticas que puedes usar en cualquier momento y lugar para volver a tu estado de equilibrio.

1. LA CLAVE ESTÁ EN CÓMO REACCIONAS

EL ESTRÉS ES INEVITABLE, PERO LA CALMA ES UNA ELECCIÓN

No podemos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor: los correos electrónicos que se acumulan, las discusiones con un jefe, los días agotadores con los hijos... Pero sí podemos decidir **cómo respondemos.**

Es importante que tengas unos segundos para parar y reflexionar en cosas como ¿qué tan urgente es esto realmente?, ¿vale la pena que me afecte tanto? Recuerda que, aunque no puedas evitar el estrés, puedes elegir cuánto tiempo lo dejas afectar tu cuerpo y mente.

Imagina que tienes una discusión en casa por algo trivial. En lugar de prolongar el enojo durante horas, toma cinco minutos para respirar profundamente, calmarte y reevaluar la situación. Este pequeño ajuste puede cambiar completamente tu perspectiva y la forma en que te sientes, además de que puede cambiar por completo tu actitud en el resto del día y las decisiones que tomes durante ese tiempo.

2. HERRAMIENTAS PARA CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO

RESPIRAR CONSCIENTEMENTE: EL CAMINO A LA CALMA

La respiración es una herramienta poderosa que activa el nervio vago, una conexión crucial entre el cerebro y el sistema digestivo. Este nervio es el responsable de enviar señales a tu cuerpo de que es seguro relajarse, regenerarse y funcionar correctamente.

Cuando respiramos profundamente y de manera consciente, enviamos señales a nuestro sistema nervioso de que estamos en calma, incluso si estamos experimentando estrés. Esto disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés), regula el ritmo cardíaco y activa la zona verde (modo parasimpático que hemos visto en capítulos anteriores).

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate cómodamente o recuéstate.
- Inhala profundamente por la nariz, permitiendo que tu abdomen se expanda (como lo hace un bebé al respirar).
- Exhala lentamente por la boca o la nariz, asegurándote de vaciar por completo tus pulmones.
- Repite durante 5 minutos si dispones de este tiempo. Sino, con una sola respiración ya habrás cambiado mucho la actitud frente al estrés.

Por ejemplo, antes de una reunión o una conversación difícil, practica esta respiración consciente. Verás cómo tu mente se aclara y tus emociones se estabilizan.

Además, puedes probar clases de yoga, pilates o meditación si tienes la oportunidad y están a tu alcance, ya que incorporan ejercicios de respiración consciente.

ESCRIBIR: UNA HERRAMIENTA PARA VACIAR LA MENTE

Recuerda lo aprendido en capítulos anteriores. Escribir no solo organiza tus pensamientos, sino que también libera las emociones atrapadas, ayudándote a encontrar claridad.

Cuando sientas que tu mente está saturada, toma papel y lápiz y escribe sin preocuparte por la gramática o el orden. Haz una "lluvia de pensamientos" hasta que sientas que has liberado lo que te pesa o tenías haciendo ruido en tu cabeza.

CAMINAR: MOVER LA ENERGÍA ESTANCADA

Caminar es una forma sencilla pero efectiva de liberar el estrés acumulado en el cuerpo y la mente.

Ayuda a activar el flujo sanguíneo, lo que mejora tu estado de ánimo; fomenta una respiración más profunda y consciente y ayuda a cambiar tu perspectiva al permitir que la mente se enfoque en el movimiento y el entorno.

Por ejemplo, cuando te sientas bloqueada o abrumada, sal a caminar durante 10-15 minutos. Puedes escuchar música de alta frecuencia (recuerda esas energías en las que queremos vibrar y movernos) o simplemente disfrutar del silencio.

Puedes probar si quieres el **ruido marrón**. Es un tipo de sonido que promueve la calma, como el sonido del agua o el viento. Hay aplicaciones y vídeos en internet donde puedes encontrarlo fácilmente.

GROUNDING: RECONECTAR CON LA NATURALEZA

El grounding o conexión a tierra es la práctica de entrar en contacto directo con la naturaleza, como caminar descalza sobre césped, tierra o arena. Este contacto físico ayuda a equilibrar la energía de tu cuerpo.

Entre sus beneficios se encuentra la reducción de la inflamación y el estrés, la mejora de la calidad del sueño y promueve una sensación de conexión y paz interior.

¿Cómo practicar grounding?

Ve a un parque, playa o espacio natural. Quítate los zapatos y camina descalza durante al menos 10 minutos, también puedes sentarte o acostarte en la hierba o la arena, y permitir que tu cuerpo entre en contacto con la tierra.

MASAJES Y AUTOMASAJES: LIBERAR TENSION

El masaje no solo relaja los músculos, sino que también ayuda a drenar toxinas a través del sistema linfático, promoviendo un estado de calma.

Si tienes acceso a un profesional, prueba un masaje relajante, la acupuntura o un masaje de drenaje linfático. Si no, realiza un automasaje en áreas donde acumules tensión, como el cuello, los hombros o las plantas de tus pies.

Puedes usar también un **foam roller** o un cepillo de drenaje linfático para masajear tu cuerpo. Esto no solo relaja, sino que también estimula la circulación y los sistemas de tu organismo.

3. EL COMPROMISO CONTIGO MISMA

APLICA ESTAS HERRAMIENTAS SIN PRESIÓN

No necesitas hacer todo al mismo tiempo. Elige una o dos estrategias que mas resuenen contigo y ponlas en práctica una vez al día o al menos una vez a la semana.

Recuerda que tienes el poder de elegir. Incluso en los días más estresantes, hay herramientas a tu disposición para recuperar tu calma. La clave está en ser constante y darte permiso para priorizarte.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

El estrés es parte de la vida, pero no tiene que definirla. Aprender a calmar tu sistema nervioso es un acto de amor propio que impacta no solo tu salud física, sino también tu claridad mental y tu capacidad para disfrutar de la vida. **La calma no es algo que encuentras, es algo que creas.**

Empieza hoy. Respira, camina, conecta con la naturaleza o simplemente escribe. Cada pequeña acción es un paso hacia un estado de mayor bienestar y equilibrio.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Toma consciencia de la respiración que sientes ahora mismo. Para y realiza 5 respiraciones conscientes, sintiendo control en este mismo momento y empoderándote

en cada una de las inhalaciones y exhalaciones.

Capítulo 8: Reconociendo el lenguaje de tu cuerpo

INTRODUCCIÓN: EL CUERPO HABLA, TÚ DECIDES ESCUCHARLO

Nuestro cuerpo es mucho más que un vehículo físico. Es el medio a través del cual vivimos, sentimos, nos comunicamos y experimentamos el mundo. Cada señal que nos envía (desde un simple dolor de cabeza hasta problemas digestivos) es un mensaje que vale la pena interpretar. **Los síntomas no son nuestros enemigos, sino señales de alerta que nos muestran qué partes de nosotras mismas necesitan un poco más de atención.**

En este capítulo, te invito a mirar tu cuerpo desde una perspectiva más consciente y holística. No solo como un conjunto de órganos y sistemas, sino como un reflejo físico de tus emociones, pensamientos y hábitos. **La clave está en aprender a escuchar estas señales, buscar su origen y trabajar desde allí para sanar.**

1. ESCUCHAR LOS SÍNTOMAS: UNA MIRADA HOLÍSTICA

¿QUÉ SIGNIFICA MIRAR LOS SÍNTOMAS DESDE ADENTRO?

La medicina moderna nos ha brindado avances increíbles, pero a veces nos lleva a depender demasiado de soluciones rápidas como pastillas o intervenciones quirúrgicas que solo camuflan el problema, eso que decimos como “poner una tirita”. La salud holística nos invita a ir más allá de tratar el síntoma: **explorar su causa raíz.**

Cuando tienes un dolor de cabeza o un problema digestivo, ¿te preguntas por qué está ocurriendo? ¿Qué parte de tu vida podría estar influyendo en tu cuerpo? Este enfoque te permite asumir el control de tu bienestar y reconectar con tu poder de sanación. No debes limitarte solo a calmar el dolor o síntoma para ese momento o unos días, sino intentar ver de dónde o por qué se produce para tratarlo y evitar que aparezca de nuevo o de manera tan recurrente.

LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE-EMOCIONES

Tus emociones y pensamientos tienen un impacto directo en tu estado físico. Por ejemplo:

- El estrés constante puede manifestarse en forma de fatiga, dolores musculares o problemas digestivos.
- La tristeza o la ansiedad pueden afectar tu sistema inmunológico.
- Las emociones reprimidas pueden reflejarse como dolores crónicos o enfermedades recurrentes.

Piensa en una ocasión en la que estuviste especialmente preocupada por algo, ¿cómo te encontrabas? Tal vez experimentaste tensión en los hombros, dolores de cabeza o de estómago o no lograbas conciliar el sueño con facilidad. Estas señales son el lenguaje de tu cuerpo, pidiéndote que prestes atención para poder poner solución a algo que está ocurriendo para que no vaya a complicaciones futuras mayores.

2. SEÑALES Y SU SIGNIFICADO: UNA GUÍA PRÁCTICA

Antes de comenzar, quiero que sepas que quizá te hayas mostrado escéptica en tu pasado a entender o escuchar cosas como la que vamos a hablar ahora.

Si has llegado hasta este punto del libro (enhorabuena!!!), ya te habrás dado cuenta que en ocasiones debemos dejar atrás creencias limitantes y heredadas y al menos, abrimos a escuchar nuevas que puedan mejorar nuestra salud y nuestra manera de actuar de la nueva identidad que estamos constantemente creando.

Te invito a leer los siguientes puntos desde un punto constructivo para tí. Puedes tomarlo o dejarlo después, pero darte la oportunidad a conocer nuevos puntos de vista te empodera y te ayuda a valorarte en un proceso de continuo aprendizaje y re-construcción.

Ahora, vamos a ello.

DOLOR DE CABEZA: SEPARACIÓN O MIEDO

El dolor de cabeza generalmente indica una separación entre tu verdadero yo y lo que estás viviendo, eso que sientes cuando no estás alineada con las cosas que quieres y con las que haces en tu día a día.

- **En la zona de la frente.** Está relacionado con la separación de tu poder personal, como cuando complacer a otros te lleva a hacer cosas que no deseas. Ese punto que hemos tratado en capítulos anteriores sobre saber decir “no”.
- **A los lados de la cabeza.** Están vinculados al coraje y la valentía. Puede aparecer cuando evitas afrontar algo importante o pospones decisiones. Recuerda que muchas veces aquello que no estás haciendo y también es una decisión per se. Ahí es donde pueden venir los dolores de cabeza, de estar tomando una decisión de manera inconsciente que sabes que no corresponde con lo que deberíamos hacer.
- **En la parte posterior.** Refleja emociones no resueltas relacionadas con el pasado, como la frustración o el rencor. Aquí es importante que recuerdes el punto de saber perdonar a otras personas o a tí misma de cosas del pasado, para dejar sitio para nuevas cosas del presente y futuro. Si estás tratando de no arrastras viejas creencias o hábitos heredados, entonces tampoco arrastres culpa, rencor o frustración.

Si tras esta información ya hay cosas que resuenan contigo y quieres saber cómo puedes abordar algunos de estos dolores, puedes empezar por preguntarte, por ejemplo, *¿qué situación estoy evitando o de qué estoy desconectándome por miedo?* Además, prueba a practicar el perdón, tanto hacia ti como hacia otros, para liberar emociones acumuladas. Ésta tarea puede resultar más complicada y puede llevarte más tiempo, pero es absolutamente gratificante y creeme que logras unos resultados muy positivos.

DOLOR DE ESPALDA: CARGA Y CONFLICTO

La espalda simboliza el soporte y las cargas que llevas en la vida. Según en qué punto acostumbras a sentir dolor más recurrente, puede significar:

- **En la parte superior de la espalda.** Está relacionada con las responsabilidades que has asumido y la sensación de llevar el peso del mundo. Trabaja en los puntos que hemos trabajado de respiración consciente, meditación y de tomar consciencia de qué partes asumes que son tu responsabilidad (decisiones) pero de cuáles no son responsabilidad tuya (por ejemplo, cómo los demás reaccionan ante una negativa consciente tuya).
- **En la parte media de la espalda.** Está asociada con las emociones atrapadas, especialmente el rencor o la falta de perdón. Por supuesto, revisa aquí el apartado para tomar consciencia para perdonar a otros o a tí misma sobre patrones o hechos del pasado.
- **En la parte baja de la espalda.** Está vinculada a la inseguridad financiera o el miedo a perder estabilidad. Trabaja en esos puntos del capítulo 1 sobre tus prioridades y valores, sobre todo en los relacionados con la

parte financiera y de cómo te relacionas con el dinero y las creencias heredadas que tienes adquiridas.

Si quieres saber cómo abordarlo si te sientes identificada con algo de lo anterior, pues empezar por identificar qué cargas emocionales o físicas estás llevando que ya no son necesarias o trabaja en soltar lo que no puedes controlar y en delegar responsabilidades cuando sea posible.

DOLOR EN LAS PIERNAS: VALENTÍA Y FLEXIBILIDAD

Las piernas son el símbolo de movimiento y avance. Un dolor en este área puede reflejar falta de coraje para enfrentar cambios o nuevos desafíos, o algo así como rigidez en tu forma de pensar o actuar. En definitiva, aquello que te impide avanzar.

Recuerda que estamos hablando siempre desde un prisa holístico. Todo esto no descarta que puedas tener algún tipo de enfermedad o causa que deba ser revisada o supervisada por un médico. Por ello, trata de escucharte y analizar qué tipo de dolor tienes y cómo puedes definirlo para actuar en consecuencia.

Si quieres abordarlo desde el punto de vista que estamos viendo, reflexiona sobre qué miedo o rigidez te está paralizando y practica la humildad y la aceptación para abrirte a nuevas posibilidades que te permitan avanzar.

DOLOR EN EL TÓRAX: COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN

El tórax está relacionado con el amor, la conexión y la comunicación. Un malestar en esta área puede indicar desde falta de expresión emocional o dificultad para comunicar tus necesidades hasta aquellos conflictos internos no resueltos.

Para buscar una solución a estas sensaciones, habla de lo que sientes con alguien de confianza o escribe sobre ello y pregúntate qué emociones estás reprimiendo o evitando procesar en estos momentos.

3. CÓMO SANAR DESDE EL ORIGEN

Quiero mostrarte 3 pasos muy poderosos.

PASO 1: RECONOCE TUS SÍNTOMAS

El primer paso es observar y reconocer lo que tu cuerpo está tratando de decirte. Puede parecer muy sencillo, pero aprender a escucharte a ti y a tu

cuerpo lleva tiempo y se aprende con la práctica y con la introspección. Empieza preguntándote dónde sientes el dolor o malestar, cuándo comenzó y qué estaba pasando en tu vida en ese momento.

Es un punto de partida muy poderoso. Si practicas la escritura o journaling, también puede ayudarte acudir a días pasados y observar si a través de lo que has ido escribiendo puedes contestar de manera más sencilla a estas preguntas.

PASO 2: ESCUCHA SIN JUZGAR

Evita ignorar o minimizar tus síntomas. En lugar de eso, trata de escucharlos con curiosidad y apertura. Valorar lo que sientes y tomar consciencia de ello te empodera para poder entenderte y tomar decisiones o entender qué te lleva a decisiones o acciones en los diferentes momentos de tu día a día.

Si sientes un dolor persistente en los hombros, por ejemplo podrías preguntarte qué cargas estás llevando y que no me pertenecen o qué responsabilidades estás evitando asumir en estos momentos.

PASO 3: BUSCA SOLUCIONES HOLÍSTICAS

Como he tratado de hacerte ver durante todo este capítulo, no se trata de elegir entre medicina moderna o alternativas holísticas, sino de combinarlas sabiamente. Algunas estrategias de las que puedes disponer son:

- Terapias físicas: masajes, acupuntura o fisioterapia.
- Terapias emocionales: journaling, coaching o sesiones de mindfulness.
- Cambios en tu estilo de vida: mejorar tu dieta, dormir lo suficiente y moverte más.

4. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA ESCUCHAR Y SANAR TU CUERPO

Ahora, te dejo una serie de herramientas a tu alcance que puedes implementar desde este mismo momento.

1. CONECTA CON LA RESPIRACIÓN

Como hemos visto anteriormente, la respiración consciente calma tu sistema nervioso y te permite estar más presente con tu cuerpo. Dedicar 5 minutos al día a respirar profundamente. Enfócate en el área donde sientes el malestar,

imaginando y visualizando como llevas hacia ese punto el oxígeno que has cogido en esa inhalación y como la exhalación disipa ese dolor de tu cuerpo.

2. ESCRIBE LO QUE SIENTES

Este punto es muy poderoso y ya lo hemos visto en capítulos anteriores. Poner tus pensamientos y emociones en papel puede ayudarte a procesar lo que estás experimentando. Escribe sobre tu síntoma físico. Qué crees que podría estar causándolo o qué emociones o situaciones podrían estar relacionados.

3. PRACTICA EL MOVIMIENTO CONSCIENTE

MUEVETE. El yoga, caminar o estiramientos suaves pueden liberar tensiones acumuladas en el cuerpo. El movimiento de cualquier tipo de ayuda a movilizar tu cuerpo, y por ende lo oxigena y llena de energía. Moverte te ayudará a sanar, y si lo haces en un espacio abierto, será aún más interesante. No te quedes en el victimismo del dolor y ayuda a tu cuerpo a recuperarse. Es gratis y puedes hacerlo desde este mismo momento.

Por ejemplo, si sientes rigidez en la espalda, prueba un par de posturas de yoga como el “niño” o el “gato-vaca” para aliviar la tensión. Te aseguro que funciona, sobre todo si lo acompañas de una respiración consciente.

4. BUSCA APOYO SI LO NECESITAS

Hablar con un profesional de la salud, un terapeuta o un psicólogo puede proporcionarte herramientas adicionales para abordar tus síntomas. El primer paso tienes que darlo tú. Empieza como más sientas que lo necesitas.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

Tu cuerpo es un aliado, no un enemigo. Cada síntoma que experimentas es una oportunidad para reconectar contigo misma y explorar qué aspectos de tu vida necesitan atención. **Escucha con curiosidad, actúa con amor y recuerda que sanar no es una meta, sino un proceso continuo del día a día.**

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Identifica una parte de tu cuerpo que sientas tensa o incómoda.

Cierra los ojos, pon tu mano sobre esa zona y pregúntate “¿qué quiere decirme esta parte de mi cuerpo?”

Quédate en silencio unos segundos y escucha.

Si lo crees necesario después, actúa en consecuencia.

Capítulo 9: Recupera tu poder de cambiar

INTRODUCCIÓN: ENTENDER EL CAMBIO PARA ABRAZARLO

Cambiar no es fácil. Si lo fuera, todas lograríamos nuestros objetivos al primer intento, ya sea comer más saludable, reducir el tiempo en redes sociales o incorporar el ejercicio como un hábito regular. Pero la verdad es que el cambio implica enfrentarnos a una serie de etapas, resistencias e incluso retrocesos.

Lo que has aprendido en los capítulos anteriores te ha dado herramientas poderosas para trabajar en tu bienestar y tu poder personal.

Este capítulo está diseñado para ayudarte a entender **por qué el cambio es un proceso y cómo navegar por las fases que lo componen**. Cuando entiendas estas etapas, podrás transitar por ellas con más confianza, paciencia y determinación.

1. ENTENDER EL CAMBIO: MÁS ALLÁ DE LA MOTIVACIÓN

¿POR QUÉ EL CAMBIO ES TAN DESAFIANTE?

Tu cerebro y tu cuerpo están diseñados para buscar y vivir en la **zona de confort**. Es el lugar donde te sientes segura, aunque no necesariamente feliz. Cuando intentas cambiar un hábito, tu cerebro percibe esto como una amenaza y puede generar resistencia.

Imagina que quieres empezar a hacer ejercicio todas las mañanas. Durante las primeras semanas, puede que te sientas motivada, pero luego el cansancio, la pereza o la tentación de dormir más tiempo comienzan a aparecer. Esto no significa que estés fallando, simplemente tu cuerpo y tu mente están tratando de volver a lo que consideran "normal", donde estaban la comodidad. Recuerda que todo cambio genera una cierta incomodidad, y es ese punto donde sabes que es el punto de inflexión a modificar tus patrones y conductas.

EL “TIRA Y AFLOJA” DEL CAMBIO

Cada vez que tomas una acción diferente, tu cuerpo, tu mente y tu energía también cambian. Es como si estuvieras creando un nuevo camino en un bosque: al principio es difícil porque el terreno está lleno de obstáculos, pero con el tiempo, el camino se vuelve más claro y fácil de recorrer. Incluso luego muchos quieren transitar por ese camino porque desde fuera se ve sencillo.

Entender que el cambio es un proceso no solo te da paciencia contigo misma, sino que también te ayuda a honrar cada paso, incluso cuando retrocedes o te estancas. Así que valora y toma consciencia de ese “tira y afloja” para elevarte y no arrastrarte al victimismo, la procrastinación o la pereza.

2. LAS FASES DEL CAMBIO: DE LA RESISTENCIA A LA TRANSFORMACIÓN

Si has llegado hasta esta parte del libro, ya te habrás dado cuenta que el cambio no sucede de la noche a la mañana, y que cada etapa tiene su propósito y sus desafíos. Conocerlas te permite identificar dónde estás y qué necesitas hacer para avanzar.

1. PRECONTEMPLACIÓN. “SÉ QUE ALGO DEBE CAMBIAR, PERO NO ESTOY LISTA”

En esta etapa, sabes que algo en tu vida no está funcionando, pero no has tomado la decisión de actuar. Puede haber falta de tiempo, conciencia o motivación.

Es el típico “mañana empiezo.” Sabes que deberías mejorar tu dieta o dedicar tiempo a ti misma, pero sigues posponiéndolo.

Para salir de este bucle, prueba a hacer una lista de las razones por las que quieres cambiar y visualiza cómo te sentirás una vez que hayas logrado el cambio.

2. CONTEMPLACIÓN. “ESTOY PENSANDO EN CAMBIAR, PERO AÚN NO ME SIENTO LISTA”

Aquí es cuando empiezas a considerar seriamente la posibilidad de hacer un cambio, pero aún no das el paso porque no sientes la suficiente incomodidad para actuar.

Por ejemplo, sabes que pasar menos tiempo en el móvil te haría sentir mejor, pero aún no haces nada al respecto.

En este punto es positivo que reflexiones sobre las consecuencias de no cambiar y que busques inspiración en personas que ya han logrado lo que deseas. Cuando ves que otra persona lo ha conseguido, tomas consciencia que entonces esa opción también está disponible por y para tí, ya no lo concibes como una meta inalcanzable porque compruebas que si es posible. Es importante que esto lo hagas desde el halago y no desde la envidia.

3. PREPARACIÓN. “ESTOY LISTA PARA ACTUAR”

En esta fase, ya tienes un plan. Estás pensando en los cambios que implementarás y en cómo hacerlo realidad en los próximos días o semanas. Por ejemplo, decides que vas a empezar a caminar 20 minutos todos los días y te compras unas zapatillas nuevas. Esta compra es una acción a la intencionalidad, pero puede serlo también quedar con una amiga para todos los días caminar a la misma hora.

Para no perderte y realmente poderte accionar, establece metas claras y alcanzables y prepara todo lo que necesites para facilitar la acción (ropa deportiva, una lista de alimentos saludables, un horario fijo... Aquí, mientras más detalle de qué vas a hacer tengas, más sencillo se hará el proceso).

4. ACCIÓN. “ESTOY HACIENDO EL CAMBIO, PERO ES DIFÍCIL”

Este es el momento más desafiante. Has salido de tu zona de confort y estás tomando medidas concretas para cambiar, pero aún no lo sientes natural. Aquí, por ejemplo, te levantas temprano para hacer ejercicio, pero a veces sientes la tentación de volver a la cama.

En este punto es muy importante que celebres cada pequeño logro, por mínimo que te parezca y que te recuerdes por qué comenzaste. Visualiza mucho y de manera constante el resultado que deseas, sobre todo cuando la pereza, la procrastinación o el victimismo quieran entrar en tu cabeza.

5. MANTENIMIENTO. “ESTOY YA FORMA PARTE DE MI VIDA”

Después de aproximadamente seis meses de práctica constante, los nuevos hábitos se vuelven más fáciles de mantener que de abandonar. Soy consciente que tendemos a pensar que son 21 días. En esos 21 días es cuando realmente siembras esa semilla de intenciones y nuevos hábitos o patrones, a

partir de los seis meses de práctica es cuando se hace más sencillo de mantener.

En este punto, ya no necesitas recordarte que debes levantarte temprano para hacer ejercicio, simplemente lo haces porque es parte de tu rutina.

En este punto, sigue practicando el hábito para reforzarlo y reconoce los beneficios que has obtenido y cómo te sientes con tu nueva vida.

6. TERMINACIÓN. “EL CAMBIO YA ESTÁ INTEGRADO EN MI VIDA”

En esta etapa, el cambio ya no es un esfuerzo consciente. Se ha convertido en parte de **tu nueva identidad** y no te planteas volver a los viejos patrones. Ya no consideras, por ejemplo, que comer de manera saludable sea un sacrificio, sino simplemente es tu forma de vivir y actuar en pro de tu nueva identidad y con lo que te identificas.

Aquí es muy interesante que compartas tu experiencia con otras personas para inspirarlas y te permitas disfrutar de tu “nueva vida” sin culpa ni duda.

3. LOS DESAFÍOS DEL CAMBIO Y CÓMO SUPERARLOS

A veces, puedes encontrar que vuelves a tus viejos hábitos, incluso después de haber avanzado. Esto no es un fracaso, sino una oportunidad para aprender y reajustarte.

Por ejemplo, estás haciendo ejercicio regularmente, pero un día decides saltarte una semana y sientes que has retrocedido.

Para manejarlo desde una manera constructiva sin que te suponga culpabilidad, reflexiona sobre lo que te llevó a abandonar temporalmente y recuerda que cada día es una nueva oportunidad para retomar el camino. Si pudiste hacerlo e implementarlo en tu identidad, entonces continúa ahí para volver a salir.

EL MIEDO AL CAMBIO: SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

Es normal sentir miedo cuando estás cambiando algo importante en tu vida. Este miedo puede manifestarse como dudas, procrastinación o incluso autoboicot.

Acepta que el miedo es parte del proceso y habla contigo misma con compasión y refuézate con frases como, por ejemplo, *“estoy aprendiendo, y*

eso está bien.”

4. HERRAMIENTAS PARA APOYAR TU PROCESO DE CAMBIO

Quiero compartirte tres herramientas poderosas que te ayudarán en ese proceso de cambio de identidad

ESCRIBE TUS AVANCES. Sé he te he insistido mucho hasta este punto en la importancia e idea de escribir, pero es porque creo poderosamente en ello y he visto los resultados en muchas mujeres que lo han implementad en su rutina y su identidad. Llevar un registro de lo que has logrado cada día o semana para mantenerte motivada es una herramienta sencilla, fácil y funcional.

APÓYATE EN UN GRUPO. Busca una comunidad que comparta tus objetivos o comparte tu progreso con una amiga de confianza. Sentirte perteneciente y que otras mujeres comparten puntos de inicio similares a los tuyos, así como modos de enfrentarse al día a día con mucha similitud a tí, te ayudará a confiar en los procesos que se van dando en tí y en los resultados que van a traerte.

CELEBRA LOS PEQUEÑOS LOGROS. No subestimes el poder de las pequeñas victorias, cada una te acerca más a tu meta. Esto es un proceso continuo. Valorarte y empoderarte con cada decisión acertada hacia esa mujeres que quieres ser (y que ya eres) es muy enriquecedor, y sobre todo es justo contigo misma.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPITULO

El cambio es un proceso, no un evento concreto de tu calendario. Habrá días buenos y días desafiantes, pero lo importante es seguir avanzando.

Cada fase tiene un propósito, y cada paso que tomas es un acto de amor propio y compromiso contigo misma. **Honra tu proceso, confía en tu capacidad y recuerda que cada esfuerzo te acerca a la vida que deseas.**

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Elige una pequeña acción que puedas hacer en este momento y que te acerque a un cambio que deseas. Por ejemplo, si quieres beber más agua, ve

ahora mismo y llena un vaso. Si quieres hacer ejercicio, ponte de pie y haz una sentadilla. No lo pospongas, demuéstrate que si quieres puedes empezar AHORA. No seas espectadora, se protagonista en las decisiones de tu día a día.

Capítulo 10: El poder de las palabras positivas

INTRODUCCIÓN: BIENVENIDA A TU ÚLTIMA ETAPA

¡Felicidades por haber llegado hasta aquí!

Este es el último capítulo oficial de **(re)constrúyete**, y estás a un paso de completar este increíble viaje.

Antes de continuar, tómate un momento para reconocer todo lo que has avanzado. Este capítulo es especial porque te invita a integrar todo lo aprendido hasta ahora con una herramienta simple pero extremadamente poderosa: **las afirmaciones**.

A lo largo de este programa, has explorado tu mente, tu cuerpo y tus emociones. Ahora es el momento de elegir conscientemente cómo quieres verte, cómo quieres hablarte y cómo quieres vivir tu vida. Las afirmaciones te ayudarán a contarle a tu cerebro **la historia que deseas experimentar y vivir**.

1. ¿QUÉ SON LAS AFIRMACIONES Y CÓMO FUNCIONAN?

Las afirmaciones son declaraciones positivas que repites de manera intencionada para **reprogramar tu mente**, cambiar tus creencias y alinearte con la vida que deseas. Son como semillas que plantas en tu subconsciente. Con el tiempo, estas semillas florecen en forma de nuevas realidades y comportamientos.

¿POR QUÉ FUNCIONAN?

Nuestro cerebro está diseñado para repetir patrones de pensamiento. Si esos patrones son negativos, afectan cómo te ves y cómo actúas.

Las afirmaciones rompen esos ciclos al reemplazar pensamientos limitantes con creencias empoderadoras.

Cuando las afirmaciones se repiten con constancia, emoción y convicción, tu cerebro comienza a adoptarlas como verdades, lo que impacta tus decisiones,

tus acciones y tus resultados.

Si por ejemplo te repites constantemente “*nunca soy buena en nada,*” esta creencia se refuerza con cada error que cometes. Pero si cambias ese pensamiento por “*estoy aprendiendo y mejorando cada día,*” tu cerebro empieza a enfocarse en las áreas donde progresas, y eventualmente, este nuevo patrón transforma tu realidad. Tiene lógica, ¿no?

2. LOS BENEFICIOS DE LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

REPROGRAMAN CREENCIAS LIMITANTES. Y de esto hemos hablado y mucho a lo largo de todo el libro, es uno de nuestros principales objetivos. Las afirmaciones positivas transforman viejas historias que te frenan en nuevas narrativas que te empoderan.

INCREMENTAN LA CONFIANZA. Ayudan a fortalecer tu autoestima y a creer en tu capacidad para lograr lo que deseas. Si siempre te estás hablando de manera positiva y de forma bonita, es mucho más agradable si es al contrario. Piensa cuando alguien te dice algo o emite una opinión sobre ti, ¿qué te gusta más, que sea algo positivo o negativo? Pues ahora llévalo a qué te repites tu de manera constante y diariamente.

PROMUEVEN EL BIENESTAR EMOCIONAL. Reducen el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos. Tres pilares que hemos estado buscando a lo largo del libro.

ATRAEN LO QUE DESEAS. Te alinean con la energía de abundancia y posibilidades. Recuerda, o vuelve si lo necesitas, al capítulo en el que hablábamos sobre a energía y el modo de vibrar.

MEJORAN LAS RELACIONES. Cambian tu perspectiva, haciéndote más receptiva a las oportunidades y conexiones positivas y a prestar atención a cosas cotidianas propias o ajenas sobre las que aportar bienestar. Siempre querrás rodearte de personas que mejoran la sensación contigo misma, ¿no? Pues igual le ocurrirá al resto hacia tí.

Ahora, piensa en todas las cosas que te han dicho o que te has dicho a ti misma a lo largo de tu vida. ¿Cuántas de ellas han limitado tu crecimiento? Ahora es el momento de tomar el control y decidir qué historias quieres contarte, y creerte, de aquí en adelante.

3. ¿CÓMO CREAR Y UTILIZAR AFIRMACIONES?

Esta es una mini guía práctica y rápida:

PASO 1: IDENTIFICA TUS DESEOS

¿Qué áreas de tu vida deseas transformar? Amor, salud, éxito, confianza, bienestar... Identifica las áreas clave donde quieres ver un cambio. Las tuyas, no las que has visto que otra persona se ha planteado. Eres única y esas áreas, por consiguiente, también lo son para tí.

PASO 2: FORMULA EN POSITIVO Y EN PRESENTE

Escribe tus afirmaciones como si ya estuviesen ocurriendo. Por ejemplo, en lugar de decir *“quiero ser feliz”*, di *“soy feliz y merezco alegría.”* O en lugar de *“ojalá tuviera éxito”*, di *“el éxito llega a mi vida con facilidad y constancia.”* Y por supuesto, trabaja para ello. Si te quedas parada, en el mismo punto, no sucederán las cosas. No es una pastilla mágica.

PASO 3: REPITE CON INTENCIÓN, EMOCIÓN Y CONVICCIÓN

La repetición constante es clave, pero no solo es decir las mecánicamente. **Siéntelas.** Visualiza cómo sería tu vida si esa afirmación ya fuera verdad, y siéntela real y alcanzable. Si tu misma dudas de ellas o las empequeñeces, entonces no sentirás que están a tu alcance.

PASO 4: SÉ CONSISTENTE

Dedica unos minutos cada día para repetir tus afirmaciones, ya sea en voz alta, en silencio o escribiéndolas. **La constancia es el puente entre tus deseos y tu realidad.** Recuerda todo lo que escribir o hacer journaling puede traerte a tu vida. Ve a los capítulos anteriores si lo necesitas de nuevo.

4. EJEMPLOS DE AFIRMACIONES

Si sientes resistencia a cómo empezar, te dejo una serie de ejemplos para tus afirmaciones. Toma solo aquellas que realmente sientas tuyas y que se alineen contigo. Recuerda que debes sentir las con emoción, con convicción y ponerles intención.

AMOR Y RELACIONES

- *Merezco amor en abundancia.*
- *Mis relaciones son puras, amorosas y auténticas.*
- *Atraigo personas maravillosas que suman a mi vida.*
- *Cuanto más me amo, más amor llega a mi vida.*

- *Mi entorno me protege, y yo me siento segura en él.*

CRECIMIENTO PERSONAL

- *Me estoy convirtiendo en mi mejor versión.*
- *Merezco todo lo bueno que llega a mi vida.*
- *Elijo ser amable conmigo misma y amarme incondicionalmente.*
- *Cada día tengo una nueva oportunidad para crecer y aprender.*
- *Mis posibilidades son infinitas.*

ÉXITO EN LA VIDA

- *Estoy abierta a oportunidades constantes.*
- *Mis acciones crean prosperidad y abundancia.*
- *Confío en mi capacidad para lograr grandes cosas.*
- *Tengo todo lo que necesito para triunfar.*
- *Renuncio a dudar de mí misma y elijo confiar en mi camino.*

SALUD Y BIENESTAR

- *Mi cuerpo está diseñado para la salud y la vitalidad.*
- *Honro y respeto las señales de mi cuerpo.*
- *Cada célula de mi cuerpo vibra con energía positiva.*
- *Atraigo salud y bienestar en cada área de mi vida.*
- *Soy amor, y el amor todo lo sana.*

DÍA A DÍA

- *Cada día es una oportunidad para empezar de nuevo.*
- *Me trato con amabilidad y compasión.*
- *Estoy rodeada de abundancia en todas sus formas.*
- *Soy responsable de mi vida y elijo cómo vivirla.*
- *Todo lo que necesito ya está en mí.*

ESTRÉS Y ANSIEDAD

- *Todo pasa, y esto también pasará.*
- *La ansiedad no me define, es solo una emoción pasajera.*
- *En mi interior hay calma y fortaleza.*
- *Estoy protegida y guiada en todo momento.*

- *Puedo abordar cualquier desafío con tranquilidad.*

MANIFESTAR

- *Todo lo que imagino y deseo es posible para mí.*
- *Soy un imán para las oportunidades.*
- *Mis sueños están al alcance de mi mano.*
- *El universo conspira a mi favor, y todo llega en el momento perfecto.*
- *Estoy abierta a recibir abundancia en todas sus formas.*

5. INTEGRANDO LAS AFIRMACIONES EN TU VIDA

Ahora, seguro que te preguntas cómo puedes integrarlas en tu día a día.

Muy sencillo.

Repite al despertar o antes de ir a dormir. Dedicar los primeros o últimos minutos de tu día para decir tus afirmaciones.

Escríbelas. Llévalas en un cuaderno o en las notas del móvil para tenerlas en un lugar visible y siempre accesible.

Úsalas en momentos de duda. Cuando surjan pensamientos negativos, reemplázalos conscientemente con tus afirmaciones. Aquí es muy útil si las llevas contigo en el móvil porque puedes acceder a ellas en cualquier momento y lugar.

Sé flexible. Ajusta tus afirmaciones según cómo evoluciones y lo que necesites en cada etapa.

Y recuerda, no hay un modo correcto de hacerlo. Todo es válido. Siéntete segura con como lo haces aunque no coincida con cómo lo hace otra persona, incluso aunque no coincida con como lo hago yo.

REFLEXIÓN FINAL DEL CAPÍTULO

Las afirmaciones no son magia, pero tienen el poder de transformar tu mente, tus creencias y tu realidad. Recuerda que **todo cambio empieza dentro de ti**. Cada palabra que te dices a ti misma es un ladrillo en la

construcción de tu nueva vida. Sé constante, sé paciente y, sobre todo, cree en ti.

Tú eres la autora de tu historia. Ahora es el momento de escribirla con amor, confianza y propósito.

Si yo ya confío en ti, ahora te toca a ti confiar en ti misma.

PRÁCTICA AQUÍ Y AHORA

Elige una afirmación que resuene contigo y repítela tres veces en voz alta o en tu mente ahora mismo, por ejemplo, *“soy suficiente tal y como soy”* o *“merezco paz y felicidad.”*

Capítulo extra

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Hoy es un día importante, porque llegas al final de este libro de *(re)constrúyete*.

En realidad, no es un final sino un nuevo comienzo.

Este proceso que has decidido emprender es una declaración de amor propio, una decisión consciente de invertir en ti misma y de creer en tu capacidad de crecer, transformarte y vivir alineada con tu mejor versión.

ENHORABUENA POR TU COMPROMISO

Has demostrado valentía al enfrentarte a patrones y creencias que quizás llevaban años limitándote. Has tomado la decisión de retarte, de mirarte con sinceridad y de construir algo nuevo para ti. Eso no es fácil, y por ello mereces **felicitarte y reconocerte**.

Este proceso te ha llevado por fases de autoconocimiento, momentos de incomodidad y aprendizajes profundos. Todo esto es parte del proceso de evolución. Somos seres en constante cambio, y la conciencia que has desarrollado aquí te acompañará por el resto de tu vida, siempre que quieras.

RECUERDA

Si tú cambias, tu entorno también cambia. Tu transformación no solo beneficia tu bienestar, sino que también inspira y afecta positivamente a quienes te rodean.

La mejora continua es un camino de por vida. No necesitas hacerlo todo de una vez, pero cada pequeño paso cuenta y se suma.

SI HAS SENTIDO INCOMODIDAD, ES UNA BUENA SEÑAL

La incomodidad que has podido sentir en algunos momentos de este proceso es una señal de que estás avanzando. **El cambio no sucede dentro de la zona de confort, sino cuando te atreves a salir de ella.**

Si en algún momento necesitas volver a revisar un capítulo, hazlo. Este libro es tuyo, y puedes regresar a él cada vez que sientas la necesidad de reconectar, de ajustar tu rumbo o de redescubrirte.

RECUERDA

Si vuelves a patrones antiguos o a una fase de incomodidad, no te castigues. Es parte del proceso. Cada vez que vuelves, lo haces con más herramientas, más claridad y más fortaleza.

MI MENSAJE FINAL PARA TI

Has decidido **invertir en ti misma**, y esa es la decisión más importante que puedes tomar en la vida. Este proceso no termina aquí. Ahora cuentas con más herramientas, más conocimientos que cuando empezaste y una nueva perspectiva que puedes aplicar en todos los aspectos de tu vida.

Estáte atenta a cómo sientes los cambios en ti, a cómo estos cambios empiezan a reflejarse en tu entorno y a como las oportunidades se abren cuando te eliges y decides priorizarte.

ESTOY AQUÍ PARA TI

Te invito a que me compartas tus sentimientos, reflexiones y logros tras completar este libro. Me encantará saber cómo te encuentras y qué has aprendido en este viaje.

Además, espero compartir tu magia en **próximos cursos, eventos y experiencias**, porque el proceso de *(re)construcción* nunca termina. Siempre hay nuevas formas de crecer, explorar y brillar.

GRACIAS Y ENHORABUENA

Has dado un paso valiente, y estoy inmensamente orgullosa de ti. Ahora es tu turno. Vive, siente y disfruta de todo lo que has construido para ti misma 🌟

Con cariño,

Teresa Heredia

